MIRA VUČETIĆ

# KUHARSTVO

I. dio

POLJOPRIVREDNI NAKLADNI ZAVOD

19093

MIRA VUČETIĆ / KUHARSTVO

MIRA VUČETIĆ

# KUHARSTVO

## I. DIO

PREĐENO IZDANJE

POLJOPRIVREDNI NAKLADNI ZAVOD
ZAGREB 1958

Za izdavača odgovara : Ing. BRUNO PEKOTA

TISAK GRAFIČKI ZAVOD HRVATSKE — ZAGREB

# UVOD

Kao domaćica i stručna učiteljica kućanstva skupljala sam znanje i sticala iskustva u kuharskoj struci, jer sam predmet »Kuharstvo« mnogo godina poučavala i izradila metodu poučavanja prema svim didaktičkim pravilima. Stoga sam i ovu knjigu nazvala »Kuharstvo«, u kojoj sam obradila teoriju i praksu kuharske struke.

Proučavajući pravila ispravne prehrane zdravog čovječjeg organizma i njihovu primjenu kod rada, stekla sam iskustvo, kako se može pripremati zdrava i tečna hrana. Kako sam kod toga uzela u obzir i nastojanja narodnog gospodarstva, to sam kod izradbe svakog pojedinog jela uzela minimum namirnica, koji je potreban da jelo ne izgubi svoju karakteristiku. Da sam mogla doći do tog minimuma, ustanovila sam najprije kod svakog jela temeljni dio po kojem se količina navedena u receptu može smanjiti ili uvećati, zatim potreban pridodatak, koji daje karakteristiku pojedinom jelu i pridodatke za poboljšanje. Ove pridodatke dodala sam prema svome ukusu, a mogu se izmijeniti ili dopuniti prema vlastitom ukusu ili željama ukućana.

Kako od iste vrste jela ima raznih recepata, to sam ustanovila za svaku vrstu temeljni recept, po kojem se mogu sva jela ove vrste izraditi na najjeftiniji način. Dopunom nekih namirnica ili povećanjem pojedinih namirnica nastali su novi recepti, koji mijenjaju jelu hranjivu vrijednost i okus, mogu biti lakše ili teže probavljiva jela, ali uglavnom su zadržala svoju karakteristiku. Ovaj temeljni recept pokazuje, koje se namirnice kod nekog recepta ne smiju oduzeti, odnosno što se kod pojedinog recepta smije reducirati, da se prištedi na namirnicama, a da jelo u bîti ostane isto.

Svi recepti obične i fine kuhinje svrstani su sistematski ne samo po vrstama jela, već i po sastavu i načinu priredbe, a prije svake vrste jela nalaze se u knjizi opširne upute, koje treba prije pročitati, jer one mnogo toga objašnjuju, što se u svakom pojedinom receptu ne može opisivati.

Od recepata navela sam uzorke, po kojima se mogu razumjeti i izraditi i razni drugi recepti, koji nisu navedeni u ovoj knjizi, a obrađivala sam osim toga sve što spada u kuharsku struku.

Zbog opsežnosti gradiva podijelila sam knjigu na tri dijela. U prvom dijelu obrađeni su glavni principi ispravne prehrane zdra-

vog čovječjeg organizma, zatim živežne namirnice s obzirom na kvalitetu i kupovanje, spremanje i čuvanje namirnica te konzerviranje voća i povrća u staklenkama. Osim toga obrađeni su svi tehnički postupci i kuharski procesi te način priređivanja jednostavnih jela sa receptima svih vrsta jela, koja se u kratkom vremenu mogu prirediti. Zato će prvi dio knjige poslužiti ne samo početnicima, već i osobama, koje su u zvanju, pa u taj posao ne mogu uložiti mnogo vremena.

U drugom dijelu knjige obrađen je način priredbe sastavljenih jela obične kuhinje, koja iziskuje dulje radno vrijedme, jer su ona kompliciranija ne samo po svom sastavu, već i po načinu priredbe. Ovdje su obrađeni principi, po kojima se sastavljaju jestvenici za razne vrste obroka, organizacija rada kod priredbe jestvenika, ekonomičnost kod kuhanja i vođenja kuhinje i kućanstva U posebnom poglavlju obrađeno je priređivanje bolesničke hrane s uputama u sve vrste dijeta, a navedeni su i mnogi recepti.

U trećem dijelu knjige obrađeno je gostoprimstvo, koje obuhvaća vrste poziva, način pozivanja i pripreme za svečane gozbe. U vezi s time obrađeni su principi za sastavljanje jestvenika, način prostiranja stola, postavljanje jela na zdjelu, serviranje i organizacija rada kod priređivanja svečanih obroka. Ovaj dio knjige sadržaje recepte sladokusnih jela i poslastica sa potrebnim uputama o tehničkim postupcima i načinu priredbe ovih kompliciranih jela. Treći dio obuhvaća i sve upute kuharske struke, koje mogu biti pomoć ne samo domaćici u njenom svakidašnjem radu i kod povremenog pozivanja gosti, već i u slučaju ako joj je kuharska struka zvanje. Domaćica, koja se ukopčala u turizam, težit će da prouči ovu knjigu, kako bi ne samo sebi materijalno koristila, već bi svojim radom i nastojanjem pomogla podizanje turizma.

Kuharstvo je već mnogo godina školski predmet, pa sam zato kao dodatak trećem dijelu obradila metodičko obučavanje tog predmeta, što će ne samo poslužiti učiteljici, već i domaćici, koja se želi sama sistematski osposobiti u ovoj struci. Građa ove knjige složena je zbog toga redom, kojim je treba obučavati, a sistematski i metodički razvoj građe stavila sam u okvir »kuće«, koja se nalazi na kraju knjige. Budući da se sveukupno gradivo može obraditi samo u stručnim školama, mora učiteljica znati izabrati zaokruženo gradivo prema vremenu, u kojem se ima obraditi i prema prilikama kraja u kojim obučava.

Prema tome je jasno, da ova tri dijela knjige sačinjavaju jednu cjelinu, no zgodno je, da domaćica znade, da će joj prvi dio poslužiti onda, kad mora u vrlo kratkom vremenu prirediti kompletan objed ili večeru ili kad želi namirnice konzervirati. Drugi dio će



joj dobro doći, kad bude imala vremena za priređivanje sastavljenih jela, a želi prirediti izdašniju hranu, pa i onda, ako ima bolesnika i mora kuhati dijetnu hranu. Treći dio će joj služiti onda, kad želi prirediti jela fine kuhinje, kad hoće pozvati goste ili ima u obitelji svečanu zgodu, pa treba prirediti svečani ručak ili večeru.

Veliko zadovoljstvo bi mi bilo, da ovaj udžbenik bude vjeran savjetnik mnogim domaćicama, po kojem će moći naučiti, kako će sa što manje utroška materijala, snage i vremena zadovoljiti suvremenim principima prehrane te lakoćom i veseljem svladavati ovaj svakidašnji posao.

# PREHRANA

# I. Temeljni pojmovi prehrane

Zdrav čovječji organizam najsavršeniji je mehanizam na svijetu, u kojem se obavljaju sve funkcije najvećom točnošću i onda, kada je u razvitku, i ako mu se rade ono, što mu za vršenje funkcija i razvitak treba. Za jedno i drugo potrebne su organizmu čestice, od kojih je on sagrađen (bjelančevine, masti, ugljikohidrati, voda i mineralne tvari), a njih dobiva biljkama i životinjama, pa kažemo, da se tijelo hrani. Prema tome jasno je, da se svi organizmi jednako hrane, samo nemaju jednaku sposobnost iskorišćivanja. Nauka, koja govori o iskorišćivanju hrane u organizmu, zove se nauka o prehrani.

Kod iskorišćivanja hrane razlikujemo uglavnom ovakav rad probavnog sustava:

1. usitnjivanje,
2. razlučivanje,
3. upijanje,
4. spajanje,
5. izgaranje,
6. izlučivanje.

Važan dio našega tijela je krv, koja krvnim sudovima prolazi kroz tijelo, pa je potrebno znati, da o normalnom toku krvi i o ispravnom djelovanju nekih žlijezda zavisi razvitak i zdravlje čovječjeg tijela. Osim toga, da je po čitavom tijelu razgranjeno živčevlje u mesnom tkivu, koje je priraslo za čovječji kostur, a o čijoj građi zavisi također jakost i otpornost tijela. Da svi ovi organi mogu vršiti ispravno svoj zadatak, nalazi se u našem tijelu probavni sustav, koji hranu prerađuje i daje svakom organu ono, što mu je potrebno, da može nesmetano vršiti svoj rad.

Probava naše hrane počinje u ustima, gdje se zubima usitnjuje, a slinom i jezikom miješa. Kroz jednjak prolazi u želudac, tamo se s probavnim sokovima izmiješa i pretvara u kašu. Iz želuca prelazi hrana kroz dvanaesnik u tanko crijevo, gdje se do kraja kemijski razluči, a krvni i limfni sudovi prenose hranjive tvari najprije u krv na stijenkama želuca i crijeva, a kad se ova opskrbila potrebnim tvarima, prolazi dalje kroz krvne sudove u jetru. Jetra zadrži

škodljive tvari, a dobre prelaze preko optoka po čitavom tijelu i tako je završeno upijanje.

Sada nastane ili spajanje čestica u komplicirane spojeve, koji izgrađuju stanice našega tijela, ili nastane razlučivanje organskih spojeva u jednostavne spojeve, t. j. izgaranje pomoću kisika. Razlučivanjem ili izgaranjem stvara se toplina, a kod toga se izlučuju jednostavni spojevi, kao ugljična kiselina, voda, amonijak, i t. d.

Ovo spajanje čestica u komplicirane spojeve i razlučivanje organskih tvari u procesu probave zove se jednim imenom izmjena tvari u tijelu.

Da može doći do spajanja čestica u komplicirane spojeve, t. j. u tvari koje izgrađuju stanice našega tijela, mora ono primiti takvu hranu, u kojoj su ove tvari sadržane. Ovakvu hranu, koja daje građu tijelu i pomaže izgradnju stanica, nazivamo građotvornom hranom.

Kako bi moglo doći do razlučivanja organskih spojeva u jednostavne, t. j. kako bi moglo doći do procesa, koji stvara toplinu i daje jakost tijelu, mora tijelo primiti hranu, koja sadrži stvaraoce topline. Ovakva hrana naziva se toplotvorna.

Sve čestice hrane, koje naše tijelo prima, ne može probavni sustav razlučiti, dakle neke ostanu neprobavljene, pa ih onda kao nepotrebne automatski izlučuje.

Kad bi svi ljudski organizmi bili jednaki, t. j. potpuno normalni i zdravi, prehrana bi bila jednostavna, jer bi trebalo samo poznavati hranu po njezinom sastavu i znati, da tijelo treba hranu, koja sadrži one čestice, od kojih je tijelo sastavljeno i koja stvara u tijelu toplinu. Osim toga treba hranu što više izmjenjivati, kako bi tijelo dobilo potrebnu količinu svih hranjivih tvari.

Radi li se o ispravnoj prehrani čovječjeg tijela, onda treba u obzir uzeti ne samo dob života, već i prilike, u kojima čovjek živi, kakav posao obavlja, u kakvom kraju živi i u koje se godišnje doba vrši prehrana. Fizički radnik treba posve drugu hranu, nego čovjek, koji duševno radi. Starac treba drugu hranu od čovjeka u naponu snage ili opet mladić ili dijete. Svaka dob traži svoj način prehrane, o čemu treba voditi računa.

Osim toga ne smije se zaboraviti, da svaki čovjek donosi sobom na svijet različite prirođene sposobnosti ili nedostatke. Netko već od poroda ima slabi živčani sustav, drugi opet dolazi na svijet slabih kostiju, trećem ne djeluju redovito probavni organi, pa se u takvim slučajevima već od najranije dobi mora nastojati, da se valjanom prehranom po mogućnosti poprave ovi nedostaci. Zato se događa, da je neki čovjek velik, jak i otporan, a drugi slab, malen



i neotporan, a jedan i drugi žive u istim prilikama i uz istu prehranu.

Prema tome vidimo, kako je potrebno voditi brigu o tome, kakav je pojedini čovječji organizam i činiti sve, što bi moglo uzdržati tijelo zdravo i otporno prema naporu i bolesti.

O svemu ovome još se premalo vodi računa, jer se užitak kod uzimanja hrane pretpostavlja potrebama tijela i ne misli se kod prehrane na dob, rast, zaposljenje i prilike, u kojima pojedini čovjek živi.

Kako o ispravnoj prehrani pojedinca zavisi i narodno zdravlje, to je općenito mišljenje, da suvremena prehrana nije ispravna, pa je zato razumljivo nastojanje oko novog načina života i boljeg sistema prehrane.

## II. Sastavine naše hrane

Hrana je onaj dio živih bića, koje su ljudi upotrebili, da uzdrže svoj vlastiti život. Zato se hrana smatra najvažnijim faktorom, koji nas okružuje. Budući da smo mi komplicirano i savršeno organizirano biće, to ne možemo upijati i upotrebiti za izgradnju nežive tvari, već moramo primati životinjske i biljne namirnice, koje sadrže one tvari, od kojih je sastavljen čovječji organizam, a to su ovi kemijski spojevi: bjelančevina, mast, škrob i šećer. Ove hranjive tvari nazivaju se još i organskim, a tvari od kojih su sastavljena neživa bića, od kojih uživamo samo sol i vodu, zovu se anorganske tvari ili anorganski spojevi.

Osim ovih hranjivih tvari potrebne su još neke tvari, koje doduše ne daju građu ni toplinu našem tijelu, a ni potrebnu energiju, ali da ih naše tijelo ne dobiva hranom, oboljelo bi.

Ove hranjive tvari ne dolaze u prirodi nigdje slobodne, već uvijek okružene čitavim nizom neophodno potrebnih tvari, a to su vitamini, mineralne tvari, fermenti, lipoidi, aromatične tvari i t. d. Ove tvari utiru put glavnim hranjivim tvarima, one ih najavljuju, pomažu kod njihova rastvaranja u tijelu i pomažu njihovo djelovanje, pa se zato i zovu pomoćne hranjive tvari.

Sve hranjive tvari, koje se nalaze u živežnim namirnicama, jesu kemijski spojevi, u kojima su zastupana četiri glavna elementa ili počela: ugljik, kisik, vodik i dušik. Osim ovih elemenata ima u nekim hranjivim tvarima i drugih, kao što je sumpor, fosfor, brom, jod, željezo i arsen, no u manjim količinama. Ova prva i glavna četiri elementa nazivaju se još i organogeni elementi, t. j. izgrađivači organskih tvari.

Nauka, koja proučava tvari živih ili organskih bića, zove se organska kemija, a nauka, koja ispituje nežive ili anorganske tvari zove se anorganska kemija. Postupak, kojim se saznalo, od kojih su hranjivih tvari sastavljene naše živežne namirnice, i od kojih su elemenata sastavljene hranjive tvari, zove se kemijska analiza. Ovim se postupkom saznalo, da je glavna sastojina organskih spojeva ugljik, koji je u njima vezan s drugim elementima.

Postupak, kojim se elementi vežu u spojeve, zove se kemijska sinteza. Radom sintetične kemije došlo se do 150.000 raznih novih organskih ili ugljičnih spojeva, u kojima su elementi vezani u raznim omjerima.

## 1. BJELANČEVINE

Bjelančevine su dobile ime po bjelancu od jajeta, a zovu se i proteini od grčke riječi »protos« što znači prvi, jer su one prve otkrivene kao hranjive tvari još u prošlom stoljeću, a i po svom značenju su prve, jer bez njih ni jedno živo biće ne bi moglo opstojati.

Kao što su biljke izgrađene od stanica, kojima je glavni sastav celuloza, tako je čovječji i životinjski organizam izgrađen od stanica, kojima su glavne sastavine bjelančevine.

Kemijskom analizom i sintezom dokazano je, da su bjelančevine naše hrane najkompliciraniji kemijski spojevi, koji se uglavnom sastoje od četiri organogena elementa: ugljika, vodika, kisika i dušika, od kojih je dušik bitan sastav i karakterističan za bjelančevine.

Osim ovih elemenata ima u nekim bjelančevinama sumpora i željeza, no u svim najrazličitijim spojevima kreće se njihova količina u istim granicama. U bjelančevinama ima najviše ugljika, pa onda kisika, dušika, sumpora i željeza.

Ovi elementi spojeni su u bjelančevinama u vrlo velike molekule, čiji je sastav tako kompliciran, da ih nisu kemičari dosada uspjeli izgraditi sintetičnim putem. Kemijskom rastvorbom pomoću vode (hidrolizom) rastavljaju se bjelančevine na čitav niz organskih spojeva, a ti svi mogu se svrstati u jednu skupinu organskih spojeva zvanu aminokiselinama. Zato se i smatra, da su bjelančevine izgrađene od aminokiselina.

Poznato je, da je jedna molekula bjelančevine sastavljena od 20 raznih vrsta aminokiselina, a od njih mora naše tijelo primiti najmanje 16 vrsta, da uzmogne naknaditi istrošene bjelančevine. One vrste bjelančevina, koje sadrže sve najpotrebnije aminokiseline, zovemo biološki punovrijednim, a one vrste bjelančevina, koje



ne sadrže sve ove aminokiseline, zovemo biološki manje vrijednim bjelančevinama.

Punovrijednih bjelančevina ima u životinjskim živežnim namirnicama, t. j. u mesu, ribama, jajetu, mlijeku, siru, krvi i nutarnjim organima životinja. Osim toga ima ih u krumpiru i žitaricama (klici i ljuski) te nekom lišću povrća, ali njihova količina i vrijednost nije još točno ustanovljena. Malovrijedne nalaze se u voću, korijenu, plodu i lišću povrća.

Za naše tijelo jednako su važne punovrijedne i malovrijedne bjelančevine, no treba ipak nastojati, da u prvom redu uživamo one namirnice, u kojima ima punovrijednih bjelančevina, a to su razni sirevi, meso, jaja i sočivice. Srednje bogate bjelančevinama jesu žitarice, orasi, gljive, krumpir i mljeko, a mala količina bjelančevina nalazi se u voću, te u korijenu, gomolju, plodu i lišću povrća.

Od svih hranjivih čestica najskuplje su bjelančevine, pa su zato i najskuplje one živežne namirnice, u kojima ima mnogo bjelančevina. Ova činjenica trebala bi biti jedan od razloga, da se ne uživa više ovih hranjivih tvari, nego što je potrebno.

Ako je količina bjelančevina, što ih tijelo prima veća, nego što je potreba, ili ako primljene bjelančevine ne odgovaraju potrebi, onda se ovi ostaci bjelančevina na taj način razgrađuju u tijelu, da izgaraju. Budući da se to izgaranje zbiva u maloj mjeri, to bjelančevine proizvode u našem tijelu i malo topline.

## 2. MASTI

Važna sastojina naše hrane je mast, jer se uživanjem masti stvara u tijelu toplina u dvostrukoj mjeri, nego što se stvara kod izgaranja bjelančevina.

Za naše je tijelo važno, da ono zadrži svoju toplinu uvijek na 37°C, a to je tijelu omogućeno primanjem masti, koja pomoću kisika izgara i razvija toplinu. Velike usluge čini u tom pogledu koža, koja zatvaranjem i otvaranjem pora, kao i izlučivanjem znoja smanjuje u tijelu toplinu. Zato se i znojimo, kad nam je prevruće. Kad nam je hladno, imamo potrebu da se što više krećemo, kroz to dublje dišemo, time pospješujemo izgaranje i povisujemo toplinu.

Osim toga služi mast u tijelu i kao građa, jer se u malim količinama nalazi u svim stanicama našega tijela, pa i ispod kože, i to na mjestima, gdje je potrebna zaobljenost. Protivno ovome je prekomjerno slaganje masti na pojedine organe. Ovo nastaje zbog smetnji kod izmjene tvari u tijelu ili kod inače bolesnog stanja.

Masti su izgrađene od tri elementa i to: ugljika, vodika i kisika, ili od ugljika i vode. Važno je, da u molekulama masti ima mnogo više ugljikovih i vodikovih atoma, a manje kisikovih, pa se prema tome oni prvi lako spajaju s kisikom, zato mast rado izgara i daje kod gorenja obilno topline.

Masti su spojevi trovaljanog alkohola — glicerina i masnih kiselina i to: palmitinske, stearinske i oleinske. Prema tome, koje od ovih ima više, dijele se masti na krute, tekuće i polutekuće.

Po tri molekule masnih kiselina bilo koje vrste spajaju se sa 1 molekulom glicerina u mast. Ako se masne kiseline oslobode glicerina, t. j. ako se glicerin izluči, postane mast ranketljiva. Ranketljivost se pozna po oštrom okusu i jakom mirisu.

Masti ima gotovo u svim namirnicama. Kao biljni proizvod dobivamo ju od maslina, od sjemenja sunčanice, maka, lana, oraha, badema i t. d. Od životinjskih proizvoda sadrže mast u većim količinama mlijeko, vrhnje, maslac i masni sirevi. Životinje daju vlaknastu mast, koju nazivamo slanina, salo, loj i riblje ulje.

Uz bjelančevine su masti najskuplje hranivo. Prema tome su i one namirnice, koje sadrže više masti skuplje od onih, koje sadrže neznatne količine masti. Već na temelju toga možemo odlučiti, da ih ne ćemo više uživati, nego što je neophodno potrebno. U prehrani ćemo dati prednost biljnim mastima, jer su one lakše probavljive i jer je njihova proizvodnja jeftinija.

Mastima su vrlo slični lipoidi, koje moramo spomenuti, jer su i oni sastavni dio živih bića. Oni su slični mastima po svom sastavu, jer su i to spojevi masnih kiselina i alkohola. Lipoidi, u kojima ima i fosfora zovu se lecitini, a oni u kojima nema, kolesterini. Poznato je, da se lipoidi nalaze u živčevlju, žljezdama, mozgu, i da tamo imaju važnu funkciju. Lipoida ima u biljnoj hrani, i to u soji, grašku, leći i pšeničnom brašnu.

## 3. UGLJIKOHIDRATI

Ugljikohidrati su spojevi ugljika, vodika i kisika, a među ove ubrajamo škrob, šećer i celulozu. Ugljikohidrati su dobili ime po tome, što su spojevi ugljika i vode, a spojevi s vodom zovu se hidrati. Ugljikohidrati su oni organski spojevi, od kojih je pretežno izgrađeno bilje. Broj elemenata u molekuli je i u ovim spojevima malen, ali su molekule velike. Celuloza sačinjava onaj dio biljke, koji joj daje jakost. Od nje se izgrađuju membrane biljnih stanica. Šećer je otopljen u soku, koji prolazi biljkom, a škrob se nalazi u biljci u obliku sitnih zrnaca. Ugljikohidrati nalaze se



prvenstveno u bilju, no kako se biljnom hranom hrane životinje i ljudi, tako dolaze ugljikohidrati i u njihovo tijelo.

Kod ugljikohidrata možemo uočiti organski razvoj svih njegovih vrsta. Temeljna vrsta jesu jednostavni šećeri, a to su voćni i grožđani. Njih ima u voću i grožđu. Spajanjem molekula jednostavnih šećera dolazimo do viših šećera, koje nazivamo mnogostrukim šećerima, a to je mliječni šećer, šećer iz trstike i iz repe i slad. Daljim spajanjem molekula nastanu opet viši ugljikohidrati, koje nazivamo škrob i napokon celuloza. Jedna vrsta životinjskog škroba stvara se u jetri životinjskog i čovječjeg tijela, a zove se glikogen. Biljni škrob nalazi se u svim žitaricama, sočivicama i krumpiru. Manje količine nalaze se u povrću, a još manje ima ih u mesu, ribama, jajima, siru i mastima.

Sve vrste ugljikohidrata svode se u našem tijelu na grožđani šećer, koji pomaže pokretnim organima i mišićju u njihovu radu. U milijunima stanica našega mišićja nastaje izgaranje šećera pomoću kisika iz zraka, što našim udovima i organima daje mogućnost kretanja. Dakle je razumljivo, da je našem tijelu potreban šećer, ako trebamo i trošimo jakost mišićja. Celuloza je u našem tijelu neprobavljiva, ali je potrebna, jer podražuje crijevo mišićje na djelatnost.

## 4. MINERALNE TVARI

Vrlo važna pomoćna hraniva jesu mineralne tvari. To su spojevi anorganskih baza s anorganskim kiselinama, kad se vežu u odgovarajućem omjeru. Kod spajanja baza i kiselina one se neutraliziraju i nastaju soli. Najpoznatija je kuhinjska sol (NaCl), spoj natrija i klora.

Mineralne tvari sastoje se iz ovih elemenata: ugljika, fosfora, sumpora, klora, željeza, joda, kalcija, natrija, kalija, magnezija i fluora.

Mineralne tvari nalaze se u raznim živežnim namirnicama u većim i manjim količinama. Mineralne tvari bazičnog karaktera nalaze se u povrću, krumpiru, voću i mlijeku, a mineralne tvari kiselog karaktera u mesu, jajetu, siru, sočivicama i žitnim proizvodima.

Hranom moramo dovoditi našem tijelu obje vrste mineralnih tvari u takvom omjeru, da se postigne mali višak bazičnih mineralnih tvari.

Mineralne tvari služe u tijelu za izgradnju stanica, kosti, zubi, vlasi i kože. One pomažu kod procesa izmjene tvari u tijelu i kod

procesa probave. Od velikog su značenja kod djelovanja žlijezda, kod primanja kisika iz zraka i kod izlučivanja ugljične kiseline.

Voda sadrži također vrijedne mineralne tvari, a u prvom redu kalcijeve soli. Poznato je, da su ljudi, koji žive u gorskim krajevima i uživaju tvrdu vodu, mnogo jači i otporniji od onih, koji uživaju mekanu vodu.

U našem tijelu ima oko 65% vode, pa na pr. tijelo, kojemu je težina 70 kg ima oko 46 kg vode. Od toga tijelo izlučuje 2—2,5 l vode na dan, i taj se gubitak mora hranom naknaditi. Vodu dobivamo u naše tijelo hranom i to voćem, povrćem, salatom, mlijekom i drugim tekućinama.

Voda je potrebna za građu našega tijela, a ne za stvaranje topline i energije, pa ju kao takvu trebamo kod zdrave prehrane.

## 5. VITAMINI

Vitamini nisu zapravo ni pomoćna hraniva, već dopuna našoj hrani. Nedostatak vitamina očituje se na taj način, da se javljaju stanovite bolesti, ako se uživa dulje vremena jednolična hrana. Razlikujemo više vrsta vitamina, a nazivamo ih vitamini A, B, C, D, F, H, K, P.

Zajedničko svojstvo svih vitamina je to, da su oni zaštita protiv zaraznih bolesti. Ako u hrani ima premalo vitamina, tijelo postaje manje otporno prema bolestima. Zato je razumljivo, da se zarazne bolesti više pojavljuju u proljeće, kada se ne može uživati dovoljna količina vitamina.

Čovječje i životinjsko tijelo skuplja zalihu vitamina u jetri, mozgu, bubrezima, srcu i krvi. Vitamini su po svom sastavu silno osjetljivi na toplinu, svijetlo, kisik iz zraka i kiseline, pa se zato preporučuje, da se mnoga biljna hrana uživa sirova kao voće, povrće, salate i t. d.

Pomanjkanje vitamina A moglo bi uzrokovati razne zarazne bolesti i bolest očiju, a dovoljno primanje vitamina A potpomaže rast tijela, izgrađuje kosti, pospješuje djelovanje žlijezda, jača oštrinu vida u sumraku i čini tijelo otpornim prema zaraznim bolestima. Vitamina A ima mnogo u maslacu i drugim životinjskim i biljnim mastima, masnim ribama, raznim kobasicama, u žumancu i zelenom povrću. Malo vitamina A ima u krumpiru, sočivicama i žitaricama. Vitamin A osjetljiv je na zrak i svijetlo.

Od iste takve važnosti je vitamin B, pa je posljedica pomanjkanja ovog vitamina u organizmu bolest nazvana beriberi. To je bolest, koja se očituje u živčanim smetnjama i propadanju tijela. Od te bolesti najviše obole ljudi u onim krajevima, gdje se pretežno



hrane ljuštenom rižom, a liječe ih na taj način, da hrani dodaju lupine od riže. Kod pomanjkanja ovog vitamina može doći do oboljenja od pelagre. Kod te bolesti upali se koža, javlja se proljev i obole živci. Vitamina B ima više, što je ustanovljeno po raznim tvarima, koje se u njemu nalaze, a svaka od njih ima drugo djelovanje. Vitamin B nije osjetljiv na toplinu. Njega ima u kvascu, jetri, sočivicama, ljuskama žitarica, zelenom povrću, žumancu, mlijeku, siru i krumpiru.

Ne prima li naše tijelo dovoljno vitamina C, može lako oboljeti od skorbuta. Ova bolest očituje se u slabokrvnosti, čirovima na zubnom mesu i krvarenju iz zubnog mesa. Sličnu bolest dobiva dojenčad, koja se hrani steriliziranim mlijekom. Kod dovoljnog uživanja vitamina C ne dolazi do smetnje u rastu, sprečava se laka prihvatljivost infekcioznih bolesti i ne dolazi do umornosti u proljetnim mjesecima. Kod povišene temperature, velikog napora i u trudnom stanju preporučuje se uživanje većih količina vitamina C. Zato se u takvim slučajevima namiruju potrebe ovog vitamina tabletama, u kojima je koncentriran vitamin C. Vitamin C osjetljiv je na zrak i toplinu. Potrebno je dakle znati, da vitamina C ima mnogo u mlijeku, sirovom povrću, jagodama, narančama, limunu i drugom voću.

Zbog pomanjkanja vitamina D postaju kosti mekane i svijaju se, a ova se bolest zove rahitis. Kako vitamina D ima u većoj količini u ribljem ulju, to se djeci bolesnoj od rahitisa daje ovo ulje kao lijek. Vitamina D ima osim toga u mlijeku, maslacu, žumancu i masnim ribama. U sirovom povrću ima ergosterina, koji se u tijelu pretvara u vitamin D pod utjecajem ultravioletnih zraka. Dječji organizam može sam po sebi proizvesti vitamin D, ako se obasjava ultravioletnim ili sunčanim zrakama. Vitamin D vrlo je osjetljiv na zrak i toplinu, pa ga zato u konzervama uopće nema.

Vitamin E nalazi se u većim količinama u klicama žita i u žumancu, a pokusima na životinjama dokazano je, da djeluje na sposobnost rasplođivanja.

Vitamin F osjetljiv je na zrak i toplinu. Pomanjkanje ovog vitamina očituje se bolestima na koži. Vitamina F ima u ribljem ulju i drugim životinjskim i biljnim mastima.

Vitamina H ima u pjenici, povrću, žumancu, jetri, bubrezima i sjemenkama biljka. Kod pomanjkanja vitamina H dolazi do ispadanja kose i upale kože.

Vitamini K i P zaštićuju od podkožnog krvarenja. Ovih vitamina ima u narančama, limunima, rajčici i papriki.

## 6. FERMENTI ILI ENCIMI

Fermenti ili encimi su važni faktori kod kemijskih promjena u živim bićima. Oni imaju zadaću da rastvaraju bjelančevine, masti i ugljikohidrate. Bjelančevine razgrađuju u aminokiseline, masti na masne kiseline i glicerin, a ugljikohidrate na jednostavan šećer.

Ovaj kemijski proces, koji se vrši utjecajem fermenta, zove se fermentacija ili vrenje. Prema proizvodu, koji nastaje vrenjem, može vrenje uglavnom biti alkoholno ili kiselo. Vrenje u širem smislu je gnjiljenje i truljenje. Jednostavne gljivice, bakterije i plijesni stvaraju fermente, koji rastvaraju hranu. Fermenti nastaju u biljkama od njihovih bjelančevinastih sastojina.

Po njihovu djelovanju dijelimo fermente na one, koji rastvaraju šećer ili uzrokuju alkoholno vrenje, a to je cimaza; ferment, koji razgrađuje škrob, zove se diastaza, a stvara se u sjemenkama ječma, kad on klija. U slini se nalazi ptialin; to je ferment, koji također razgrađuje škrob u šećer. U želučanom soku nalazi se pepsin, koji razgrađuje bjelančevine. Mast razgrađuje ferment nazvan lipaza, koji se nalazi u žlijezdi pankreas. U crijevima vrše razgradnju fermenti tripsin i eripsin.

## 7. AROMATIČNE TVARI

Aromatične tvari možemo također ubrojiti među pomoćna hraniva, jer i one pomažu proces probave. Aromatične tvari nalaze se u svim biljnim namirnicama. Među aromatične tvari ubrajamo organske spojeve, i to voćne i biljne kiseline i eterična ulja. Kiseline mogu biti: jabučna, limunova, octena i t. d., a eterična ulja jesu: ružino, limunovo, cimetovo i t. d. Napokon ima u hrani i gorkih tvari, koje možemo raspoznati okusom.

Naši organi dovode aromatične tvari u središnji živčani sustav, pod čijim utjecajem žlijezde izlučuju odgovarajuće probavne sokove. Prema tome je jasno, da su aromatične tvari također pomagači naše probave, pa ih zato treba sačuvati u našoj hrani. To se može postići, ako se posebna pažnja posveti pripremanju hrane. Hranu je zato potrebno kuhati u pari ili pirjati, a ne otvoreno kuhati, da cijela kuća miriši po jelu, a hrana najmanje. Kod pripremanja hrane važno je i guljenje živežnih namirnica, jer se baš ispod lupine nalaze aromatične tvari. Zato se preporučuje guljenje iza kuhanja ili da se uopće po mogućnosti ne guli. Radi istih uzroka ne smije se hrana dugo močiti u vodi, jer aromatične tvari prelaze u vodu. Aromatične tvari osjećamo ne samo kod voća i povrća, već i kod žitarica. Kruh načinjen od crnog brašna sa svim njegovim dijelovima aromatičan je, a bijelom kruhu ili tjesteninama moramo dodavati aromatične tvari, da budu tečnije.



Osim hrane potreban je čovječjem tijelu i zrak, da pojedini organi mogu vršiti svoje djelovanje. Bez potrebnog kisika ne može se ni jedna hrana iskoristiti u našem tijelu, pa je zato potrebno i izdašno disanje, te dovoljno kretanje na svježem zraku, koje također pospješuje toliko potrebno udisanje kisika.

Dosada smo upoznali sve hranjive tvari, koje hranom možemo primati, poznato nam je i kojom hranom možemo pojedinu hranjivu tvar primati, pa bi već sada mogli donekle odrediti, kakvu hranu zapravo mora primati čovjek. Kako ne postoji ni jedna namirnica, koja bi sadržala baš sve potrebne hranjive tvari, to se prehrana može vršiti samo na taj način, da se hrana razumno miješa i sastavlja od raznih namirnica.

# III. Izmjena tvari u našem tijelu

Pod izmjenom tvari u tijelu razumijevamo hranjenje tijela u širem smislu, a ono se sastoji od:

1. primanja i kemijskog razlučivanja hrane,
2. upijanja, asimilacije i izgaranja hrane,
3. izlučivanja škodljivih i nepotrebnih sastavina naše hrane.

1. Hranjenje počinje u ustima. Zubi imaju zadaću, da hranu dobro usitne, jer kod gutanja većih komada dolazi do poteškoća u želucu zbog težeg razlučivanja. Da zubi mogu ovom zahtjevu udovoljiti, potrebno je, da su zdravi, a zdravlje njihovo zavisi o ispravnoj i zdravoj prehrani. U ustima su smještene žlijezde, koje izlučuju slinu, s kojom se hrana pomoću jezika dobro izmiješa. Kako ove žlijezde izlučuju ferment ptialin, to se već u ustima jedan dio škroba pretvara u šećer, koji se u slini otapa. Ovo miješanje hrane sa slinom nije važno samo kod krute hrane, već je potrebno i kod kašaste hrane, a i kod tekuće, u kojoj ima škroba.

Usitnjena i izmiješana hrana dolazi kroz jednjak u želudac. Pomoću želučanih mišića želudac se giba, a hrana se ovim gibanjem miješa sa želučanim sokom. Ovdje nastane kemijsko razlučivanje bjelančevina pomoću fermenta pepsina, koji se nalazi u želučanom soku. Solna kiselina, koja se stvara iz soli naše hrane, pomaže fermente u njihovu djelovanju. Prerađivanje hrane u želucu traje 3 do 5 sati prema vrsti hrane.

Nastala kaša prelazi iz želuca u dvanaesnik, u koji dolazi s jedne strane žuč iz žučnog mjehura kroz žučovod, a s druge strane iz žlijezde gušterače trbušna slina, koja se kroz mali kanalić u nj također izlijeva. Žuč se stvara u jetri, a ima zadaću, da rastvara masti i pomaže fermentima pri njihovu djelovanju. U trbušnoj slini nalaze se tri fermenta: tripsin, koji rastvara bjelančevine, steapsin, koji rastvara masti i ptialin, koji rastvara ugljikohidrate. U dvanaesniku i tankome crijevu pretvara se hrana u bijelu tekućinu nazvanu mliječ. Rastvaranju hrane pomaže ovdje i ferment nazvan eripsin, koji izlučuje crijevna sluznica. On razlučuje i preostale bjelančevine.

Kemijsko razlučivanje hranjivih tvari vrši se postepeno i pomalo. Ono počinje u ustima, nastavlja se u želucu i dvanaesniku, a završuje u tankom crijevu. Tu se konačno bjelančevine razluče na aminokiseline, masti i masne kiseline i glicerin, a ugljikohidrati u grožđani šećer, pa su sada ove hranjive tvari sposobne da prođu u krv.

Preostali dio nerazlučene hrane prelazi iz tankog crijeva u debelo, gdje se izluči voda, a ostaci su onda pripravni, da ih debelo crijevo izluči. Ovo izlučivanje vode za naše tijelo vrlo je važno, jer je voda tijelu neophodno potrebna. Kako to kod proljeva nije slučaj, zato se takvo stanje u organizmu naziva bolesnim. Ovo prerađivanje i rastvaranje hrane u probavnim organima naziva se probava, koja je završena, čim je hrana kemijski razlučena, a preostala neprerađena hrana iz tijela izlučena.

2. Kad hranjive čestice, t. j. mliječ i mezgra ili limfa počnu prelaziti u krv, počinje druga radnja kod izmjene tvari, i to upijanje, asimilacija i izgaranje hrane.

Sluznica tankoga crijeva ima nebrojeno mnogo resica, koje izgledaju kao sitne dlačice, a imaju zadaću, da usisavaju prerađenu hranu, koja je postala bijela kao mlijeko. U ovim resicama su tanke cjevčice, takozvani mliječni kapilari, koji prelaze u sve veće mliječne žile, dok se ne stope u prsni mlječovod. Ovaj prima i limfne žile, koje sadrže limfu ili mezgru, a to je sok, koji dolazi iz različitih tkiva. Mlječovod probija ošit, diže se prema prsima i svršava u krvnoj žili, veni, na lijevoj strani vrata ispod ključne kosti. I tako mliječ i limfa dolaze u krv, gdje se s njom pomiješaju.

Masne kiseline i glicerin putuju ravno kroz mlječovod u krv, dok se ostale tvari zaustavljaju u jetri, koja ima zadaću, da oduzme škodljive tvari i da ih izluči. Preostala hraniva odlaze iza toga također u krv, koja ih pomoću optoka raznosi po čitavu tijelu. Na tom



putu dolazi tek do pravog iskorišćivanja hranivih tvari. Tamo, gdje su istrošene stanice ili ih treba izgraditi, zaustavljaju se građevne opeke bjelančevina — aminokiseline. Tamo gdje treba masti, zaustavljaju se masne kiseline i glicerin; gdje je tijelu potreban šećer, tamo ga ono prima, a tamo gdje su potrebne mineralne tvari i vitamini, budu oni oduzeti krvi. Kad je hrana došla u pojedine stanice tijela, tu se opet jedan dio hrane dalje kemijski pretvara u sastavine, od kojih se izgrađuju nove stanice, t. j. hrana se asimilira, a ostale hranjive čestice izgaraju pomoću kisika i stvaraju tjelesnu toplinu.

Ovaj proces tako dugo traje, dok tijelo nije dobilo sve hranjive tvari, koje su se u krvi nalazile. Kako je u međuvremenu probava u želucu i crijevima posve dovršena, počinje tijelo osjećati potrebu za novom hranom, a ovaj se osjećaj naziva glad.

3. Krv ima trojaku zadaću: a) da kisik raznosi u sva tkiva, b) da potrebne hranjive tvari dopremi tamo, gdje su tijelu potrebne, c) da odnosi štetne i nepotrebne tvari u pluća, crijeva, bubrege i žlijezde, odakle se lako iz tijela izluče. Ovu treću zadaću krvi nazivamo kod izmjene tvari — izlučivanje.

Po krvi dolazi u pluća ugljikov dioksid, koji je nastao izgaranjem masti i ugljikohidrata, a koji izdisanjem iz tijela izlučujemo. Suviška vode i drugih tekućina rješava se tijelo znojenjem, a znoj izlazi iz tijela kroz šupljinice na koži. Mnogo škodljive tekućine dovodi krv u crijevo. Najviše škodljivih tekućina i suvišak vode izlučuju bubrezi. Bubrežna arterija dovodi krv u bubrege, koji primaju iz nje škodljive tekuće tvari, pa ih izlučuju u obliku mokraće, koja se skuplja u mokraćnom mjehuru. Odrastao čovjek izlučuje kroz bubrege oko 2 litre tekućine na dan.

Ako tijelo prima veću količinu bjelančevine, nego što je potrebno, dolazi u tijelu do većih poteškoća. U tijelu se onda stvara mokraćna kiselina, koja se uvlači u tkivo.

Prima li naše tijelo veću količinu ugljikohidrata, nego što je potrebno, taloži se suvišak u obliku masti na pojedinim dijelovima tijela. Ako to biva u većoj mjeri, lako dođe i do težih bolesti.

Iz ovakvog prikaza vidi se, kako je zamršen proces izmjene tvari ili hranjenja našeg tijela u širem smislu i kako se ovaj ipak savršeno odvija bez našeg sudjelovanja i bez naše volje, dakle posve besvijesno. Jedina naša zadaća u tom pogledu je briga za redovno uzimanje zdrave hrane i uredno izlučivanje škodljivih tvari i izmetina iz našeg tijela.

# IV. Djelovanje hrane na život čovjeka

Život i zdravlje čovjeka uvjetovano je ispravnom prehranom, zdravom klimom, odgovarajućom okolinom i zdravim porijeklom. Od svih ovih uvjeta najvažnija je u životu pojedinca i naroda ispravna prehrana. Ona djeluje uglavnom u ova četiri smjera:

1. unapređuje zdravlje i čuva od bolesti,
2. sređuje novčane prilike pojedinaca,
3. koristi narodnom gospodarstvu i
4. pomaže u odgojnom pogledu.

1. Zdravlje je preduvjet za izdržljivost u tjelesnom i duševnom radu i za ljubav prema bližnjemu. Zdravlje diže u čovjeka osjećaj vlastite vrijednosti i pomaže da može svoju snagu razviti do požrtvovnosti. Zdravo tijelo raspolaže otpornom snagom prema životnim teškoćama, raznim bolestima, ono utječe na jakost duha i volje i djeluje na raspoloženje čovjeka vrlo povoljno.

Zdrava i ispravna hrana unapređuje zdravlje i jača tijelo, jer daje tijelu potrebne hranjive tvari, koje ono, ako je zdravo, u potpunoj mjeri iskorišćuje. Zdrava je ona hrana, koja ne sadrži previše punovrijednih bjelančevina (meso, jaja, sir, ribe) i masti, a bogata je ugljikohidratima (biljna hrana), vitaminima i mineralnim tvarima. Napokon, može se reći, da se ispravno hrani onaj čovjek, koji uživa što jednostavniju miješanu hranu u umjerenoj količini, pazeći da nije prehladna, prevruća, preslana, prekisela i preobilno začinjena.

Svakako hranjenje, koje je protivno ovome, dovodi do bolesti, pa se sve bolesti, koje su posljedica neispravne prehrane, zovu bolesti prehrane, koje se opet ispravnom prehranom mogu izliječiti.

2. Razuman čovjek štedi već kod nabave živežnih namirnica, jer kupuje samo one, koje su neophodno potrebne i vrijedne, osim toga štedi kod pripremanja, jer zna što je dostatno, da hrana može biti ispravno pripremljena. Zdrav čovjek ne treba liječnika, prema tome otpadaju troškovi liječenja i lijekova, sve to on uštedi, jer pazi na uredan život i zdravu hranu. Bolestan čovjek ne može zarađivati, pa i u tom treba gledati gubitak, ako je do toga došlo vlastitim nemarom i nepažnjom. Danas je gotovo svaki čovjek novčano osiguran i za vrijeme bolesti, no vrlo je nesocijalno, ako se samo i pomisli da o troškovima kod bolesti ne treba voditi računa, jer taj trošak snosi socijalno osiguranje. Svaki onaj, koji ovako misli, u prvom redu škodi sebi, a onda cijeloj zajednici, jer se radi ne samo o nepotrebnom oštećivanju socijalnog osiguranja, već o skupocjenom narodnom dobru — narodnom zdravlju.



Uštedjet se može na vremenu i radnoj snazi u malim i velikim kućanstvima, ako se odlučimo na zdravu i ispravnu prehranu.

3. Uredan život i zdrava hrana ne utječu samo na novčane prilike pojedinca, već i na cjelokupni napredak narodnog gospodarstva. Nije stoga svejedno, da li se dobivanje ili pripremanje živežnih namirnica temelji na ispravnim i znanstvenim načelima ili samo na željama i navikama pojedinaca. Zdravom prehranom može se zdravlje naroda unaprijediti, milijuni kraj toga uštedjeti, jer se ispravnim postupanjem sa živežnim namirnicama u kuhinji i razumnom podjelom mogu velike količine hraniva sačuvati na korist narodnog zdravlja.

4. Kod nas se još uvijek malo polaže važnosti na ispravnu i zdravu prehranu, pa zato i nemamo na našem jeziku mnogo knjiga, koje sadrže upute za praktičnu primjenu pravila o prehrani, kao što to imaju drugi kulturni narodi.

Poznato je, da je Njemačka upravo bogata ovakvom književnošću, i to ne samo danas, već je još početkom 19. stoljeća imala mnogo djela ove vrste. U isto vrijeme imala je i Francuska mnogo djela na tom polju. Tokom 19. stoljeća, izašlo je u Njemačkoj 400 djela, koja obrađuju gastronomiju i gastrozofiju. Riječ »gastronomija« znači zapravo nauka o jelu, a ne o kuhanju, a »gastrozofija« obrađuje uživanje hrane sa znanstvene strane. Prema tome gastrozof je onaj čovjek, koji zna izabrati od dobroga ono najbolje i u najljepšem obliku, s obzirom na zdravlje. Gastrozof se hrani promišljeno i nastoji da što ugodnije i u što boljem zdravlju dočeka visoku starost. On je umjeren kod uživanja hrane, pa često puta i bolesni organizam ozdravi ispravnim hranjenjem.

Čovjeka, koji je u uzimanju hrane pohlepan na sve ono što je dobro, bez obzira na zdravlje i mjeru, nazivamo gourmandom. Gourmandi su ljudi, koji obično i rado piju, pa mnogo trpe od kostobolje.

Lakom čovjek samo na izvjesna jela i ne uvijek na ista zove se gourmet. On ima blaziran ukus, mušičav je, pa više puta i ne zna zašto mu koje jelo ne prija. Gourmeti su obično žene. Gourmand si često pokvari želudac, a gourmet također, samo kod njega to ide polaganije i neopazice.

Kod uzimanja hrane vrlo je važno držati se obroka, ne jesti u svako doba bez premišljanja je li potrebno i korisno ili nije, te ne jesti prenaglo. Kao što je neumjerenost u jelu vrlo štetna, tako je i uzdržljivost od jela škodljiva, kad mladež pazi na liniju, a ne misli, da slabo i nedostatno hranjeni organizam ne odolijeva bolestima.

Kako mnogo toga u životu zavisi o dobrom odgoju, tako se to može reći i za ispravno hranjenje. Ustrajnim odgojem može od gourmanda i gourmenta postati gastrozof, što mora u pogledu prehrane biti svakom čovjeku cilj.

# V. Opskrba tijela hranjivim tvarima

Nije lako ni jednostavno odrediti količinu hrane, koja je potrebna da dovoljno i ispravno opskrbi naše tijelo hranjivim tvarima. Kad bi u svim živežnim namirnicama bila jednaka količina svih hranjivih tvari, onda bi taj zadatak bio lagan i jednostavan, ali kad znamo, da su količine hranjivih tvari u živežnim namirnicama vrlo različite, onda nam mora biti jasno, da se kod određivanja količine mora u prvom redu paziti na sastav, odnosno kakvoću pojedinih živežnih namirnica, a onda misliti na izbor hrane s obzirom na dob, zaposlenje, spol, težinu tijela, okolinu, naviku i sklonost pojedinca.

Zadaća nauke o prehrani jest da dade upute, kakvu hranu treba izabrati za pojedinca i koju količinu hranjivih tvari moramo dati tijelu.

1. Prije je nauka o prehrani tražila mnogo veće količine bjelančevina, a to s razloga, jer bjelančevinu nije smatrala samo hranom za izgradnju tijela već i za stvaranje topline. Za građu našega tijela potrebno je samo 4% bjelančevina od ukupne količine hraniva, dok hrane za stvaranje topline treba 96%. Iz ovoga se jasno vidi, da je upravo najmanja količina bjelančevina dovoljna za uzdržavanje tijela. Po prijašnjem shvaćanju potrebno je bilo 190, 120 i 110 g bjelančevina odraslom čovjeku na dan. Suvremena načela prehrane zadovoljavaju se sa 50 do 70 g bjelančevine na dan, jer je ustanovljeno da svaki suvišak bjelančevine loše djeluje u našem tijelu, a osobito na proces izmjene tvari. Potreba bjelančevine u našem tijelu može se iskazati i ovako: na svaki kg tjelesne težine potreban je 1 g bjelančevina na dan, ili čovjeku je potrebno dnevno toliko bjelančevine, koliko se dnevno istrošilo.

Vodimo li računa o tome, da dajemo tijelu biološki punovrijednu bjelančevinu, onda je posve svejedno, u kojoj od živežnih namirnica ju dajemo, ali ne smije nam to biti svejedno s obzirom na novčane izdatke, kad nam je omogućeno ispravnim izborom pružiti tijelu istu hranjivu vrijednost s mnogo manjim novčanim izdatkom.

2. Potreba masti mijenja se prema zaposljenju, klimi i toplini. Fizički radnik treba mnogo više masti od duševnog radnika, jer mnogo više troši svoju snagu. Zimsko doba i oštra klima traže veće količine masti nego toplo vrijeme i blaga klima. To već znamo i iz iskustva.

Izračunana dnevna potreba masti je 1 g na svaki kg tjelesne težine, odnosno, čovjek treba 50 do 60 g masti na dan u normalnim prilikama i kod normalnog zaposljenja. Kod teškog tjelesnog rada i kod oštre zime mora se računati i sa 100 g masti na dan ili po kg tjelesne težine još jedan g više.



3. Kako se kod ugljikohidrata radi o pogonskom tvorivu, to potreba ovih u našem tijelu zavisi mnogo o zaposljenju i potrošku snage.

Zdravo tijelo treba otprilike 400 do 500 g ugljikohidrata ili na 1 kg težine 7 g ugljikohidrata na dan. Općenito se može reći, da je čovječje tijelo primilo dovoljnu količinu ugljikohidrata onda, ako su naknađene sve čestice, koje su se djelovanjem izvanjih i unutarnjih organa istrošile. Ne smijemo zaboraviti, da srce, crijeva, žile, pluća, mozak i svi organi, koji se kreću, moraju stalno primati ugljikohidrate za hranu.

Osim toga moramo misliti na onu količinu, koju još moramo dodati kao nadomjestak za čestice istrošene radom. Za prehranu naroda u pogledu ugljikohidrata nemamo briga, jer imamo žita, krumpira, sočivica, voća, t. j. mnogo onih namirnica, koje sadrže ugljikohidrate.

4. Što se tiče drugih hraniva: mineralnih tvari, vitamina, fermenata, aromatičnih tvari, to se ne može odrediti potrebna količina; samo za vodu znamo da je na dan treba naše tijelo 2 do 2 i pol l. Kod ostalih ovih pomoćnih hraniva radi se o tako malim količinama, pa ako glavna hraniva uživamo dovoljno, onda možemo biti sigurni, da ćemo i pomoćnim hranivima zadovoljiti tijelo. Tako dugo, dok primamo punovrijednu hranu u ispravnom izboru, svrsishodno priređenu i u dovoljnoj količini, možemo biti sigurni, da primamo i dovoljnu količinu svih pomoćnih hraniva. Posebne preparate vitamina, mineralnih tvari, lecitina ne treba zdrav organizam nikad uživati.

Načela prehrane upozoruju na ispravnu količinu hrane. Ne samo da može doći do neispravnosti radi primanja premalene količine hrane, već se može u prehrani učiniti još veća pogreška, ako dođe do preugojenosti. Za ispravnu količinu vrlo je važno, da bude sadržaj hrane vrijedan. Do pogrešaka baš u tom pogledu dolazi onda, ako se uživa hrana bez obzira na sadržaj, pa se jede mnogo, da se osjeti sitost, bez obzira na potrebe tijela. Na ovaj način postignutu preugojenost možemo nazvati glad kod punih zdjela, a ova pojava nije rijetka kod civiliziranih naroda. Nevrijedna sladokusna hrana uživana u prevelikim količinama donosi mnogo štete u zdravstvenom pogledu, jer se lakomošću za količinom zaboravlja na vrijednost hrane i načela ishrane. Može se dogoditi da ovakav čovjek uz obilnu hranu ipak ostane neishranjen, premda jede do sita i uvijek iz pune zdjele.

Važno pravilo prehrane jest punovrijednu hranu uživati radije od vremena do vremena u manjim količinama, nego trajno jesti previše i bez mjere. To je osobito važno kod ljudi, koji se bave duševnim radom. Ne mislim time reći, da bi se uvijek trebali čuvati najmanjih suvišaka.

Naprotiv, mogla bih ustvrditi, da povremena neumjerenost ne može ozbiljno škoditi, ako smo zdravi.

## VI. Određivanje potrebne količine hrane

Ako čovjek dobiva samo toliko hrane, da može tijelo živjeti kod potpunog mirovanja, onda kažemo da dobiva potrebni »minimum«, ako čovjek dobiva toliko hrane, da mu tijelo uspijeva uz umjereni rad, onda kažemo, da dobiva potrebni »optimum« hrane, a ako čovjek dobiva onoliku količinu hrane, koju njegovi probavni organi još mogu razlučiti bez poteškoće, onda to nazivamo »maksimum« hrane, što je čovjek može primiti.

Kad se govori o zdravoj i ispravnoj prehrani, onda se uvijek misli na potrebni »optimum«, koji dolazi u obzir i kod određivanja potrebne količine hranjivih tvari.

Uživa li čovjek miješanu hranu (životinjsku i biljnu) potrebni je optimum 1.800 $cm^3$ hrane ili otprilike nešto manje od 2 kg; hrani li se samo biljnom hranom, potrebni je optimum 2.500 $cm^3$ ili okruglo 2.50 kg hrane na dan.

Potrebna količina hranjivih tvari za svakog pojedinca može se izračunati na dva načina:

1. po kalorijskom sustavu prehrane.
2. po Pirquetovu sustavu prehrane.

1. Jedinica mjere za toplinu je 1 kalorija. Ona označuje onu količinu topline, koja je potrebna, da se 1 kg vode ugrije za 1 stupanj, ili ona energija, kojom se neki teret od 327 kg digne 1 m visoko. Energija se očituje u tjelesnoj toplini i mehaničkom radu mišica. Koliko se energije stvara u našem tijelu izgaranjem hranjivih tvari, mjeri se po količini topline, koja se u našem tijelu razvija izgaranjem. Ova jedinica mjere za toplinu naziva se 1 kalorija. Sve hranjive tvari ne proizvode u našem tijelu jednaku toplinu, pa zato i nemaju jednaku hranjivu vrijednost. Bjelančevine i ugljikohidrati proizvode jednaku količinu topline, jer 1 gram bjelančevina i 1 gram ugljikohidrata proizvodi u tijelu toplinu od 4,1 kalorije, a 1 gram masti proizvodi toplinu od 9,3 kalorija. Prema tome se vidi, da naše tijelo treba na dan primati najmanje masti.



Kod određivanja potrebne količine hrane po kalorijskom sustavu potrebno je:

a) izračunati hranjivu vrijednost živežnih namirnica u kalorijama i

b) izračunati potrebni optimum hrane u kalorijama za pojedinca.

a) Hoćemo li znati koliku hranjivu vrijednost imaju pojedine živežne namirnice, moramo u prvom redu znati, koje i koliko hranjivih tvari one sadržavaju. Kod toga izračunavanja dolaze u obzir samo bjelančevine, masti i ugljikohidrati, jer ostalih hranjivih tvari ima u namirnicama u tako malim količinama, da se to u brojkama ne da ni izraziti. Izračunano je koliko bjelančevina, masti i ugljikohidrata ima u 100 g pojedine živežne namirnice, pa ako imamo takvu skrižaljku, u kojoj je to označeno, lako ćemo izračunati, koliko od ovih hranjivih čestica sadrži pojedino jelo. Ako na pr. znamo, da u 100 g maslaca ima 0,76 g bjelančevine, 83,70 g masti i 0,59 g ugljikohidrata, onda nam ne će biti teško izračunati, koliko je ovih hranjivih česti u 250 g maslaca. Najprije ćemo izračunati, koja količina otpada na 1 g maslaca i razdijeliti količinu sa 100, a dobivenu sumu treba onda pomnožiti s količinom maslaca, kod koje nas zanima količina hranjivih tvari.

Uzmimo, da smo nekom hranom primili 50 g bjelančevine i 50 g šećera, to bi svaka od ovih hranjivih tvari proizvela u organizmu toplinsku energiju od 200 kalorija, jer nam je poznato, da 1 g ovih hranjivih tvari daje 4 kalorije, a 50 g onda 50 puta 4, dakle 200 kalorija. Isti bi račun bio i s masti. Ako bi nekom hranom primili 20 g masti, onda bi ova mast u organizmu proizvela 180 kalorija, jer 1 g masti daje 9 kalorija, a 20 g masti 20 puta po 9 kalorija. Izračunamo li kod pojedinog jela sadržaj hranjivih tvari svake živežne namirnice i zbrojimo količinu bjelančevina, ugljikohidrata i masti potrebno je, da tu količinu pomnožimo brojem kalorija, koji otpada na 1 g pojedinih hranjivih tvari, i kad sve dobivene brojke zbrojimo, dobijemo broj, koji nam označuje broj kalorija, što dotično jelo može proizvesti u čovječjem tijelu.

Budući da imamo skrižaljku, u kojoj su ne samo označene količine hranjivih čestica, nego je i hranjiva vrijednost izražena u kalorijama, to će nam izračunavanje hranjive vrijednosti svakog pojedinog jela biti vrlo jednostavno, jer ćemo odmah izračunati kalorije, a ne ćemo trebati najprije izračunavati količinu hranjivih tvari. Ako dakle 100 g neke živežne namirnice daje 67 kalorija, onda je lako izračunati koliko kalorija daje svaka količina živežnih namirnica. Kod određivanja hranjive vrijednosti pojedinih na-

mirnica često se one poređuju s hranjivom vrijednosti jajeta, koje daje 70 kalorija, pa se često čuje: ova živežna namirnica ima istu hranjivu vrijednost kao 1 jaje ili 5 jaja i t. d.

b) Potrebna količina hranjivih tvari izračunava se u kalorijskom sistemu po težini, visini i godinama pojedinca. Za ovo izračunavanje postoje skrižaljke, u kojima je već izračunan broj kalorija za razne težine, visine i raznu dob života, pa se prema ovoj skrižaljci izračunava potrebni optimum hrane. Poprečno se računa, da jedan odrastao čovjek sa 70 kg težine treba na dan, ako leži u krevetu 1.800 kalorija, koji pretežno sjedi u uredu 2.400 kalorija, a koji teško fizički radi 4.000 do 5.000 kalorija.

2. Kao što je potrebno kod kalorijskog sustava najprije ustanoviti hranjivu vrijednost živežnih namirnica, tako se i kod Pirquetova sistema mora najprije ustanoviti:

a) hranjiva vrijednost živežnih namirnica, a onda

b) potrebna količina hraniva za pojedinca.

a) Profesor Pirquet uzeo je kod izračunavanja hranjive vrijednosti živežnih namirnica kao jedinicu mjere 1 g majčinog mlijeka, jer ono sadrži sve one čestice, koje dječji organizam treba za razvitak. Ovu jedinicu mjere ili 1 g majčinog mlijeka nazvao je Pirquet 1 NEM. Dakle izračunavanje hranjive vrijednosti pojedinih namirnica i jela po Pirquetu sastoji se u izračunavanju NEMA, a ne kalorija. Prema tome ako izračunamo, da nam neka hrana daje 100 NEMA, to znači, da ta hrana ima istu hranjivu vrijednost kao 100 grama majčinog mlijeka. Sto NEMA nazivamo još 1 hektonem. Kod izračunavanja hranjive vrijednosti u nemima treba uočiti da je:

1 Nem = 1 g (1 $cm^3$) majčinog mlijeka

| | | |
|---|---|---|
| 1 Kilonem (Kn) | = | 1000 Nema |
| 1 Hektonem (Hn) | = | 100 Nema |
| 1 Dekanem (Dn) | = | 10 Nema |
| 1 decinem (1 dn) | = | 0,1 Nema |
| 1 centinem (1 cn) | = | 0,01 Nema |
| 1 milinem (1 mn) | = | 0,001 Nema |

Jedan hektonem (1 Hn) upotrebljava se kod prehrane većih skupina za označivanje hranjive vrijednosti obroka, jedan dekanem (1 Dn) za izračunavanje bjelančevina za pojedinca, a jedan decinem (1 dn) za izračunavanje potrebne hranjivosti za jednu osobu.

Ako hranjivu vrijednost nekog jela imamo već izračunatu u kalorijama, onda nam nije teško izračunati istu hranjivu vrijednost



u NEMIMA, jer znamo, da je jedan NEM dvije trećine kalorije, ili 1500 NEMA 1000 kalorija, ili da je 100 NEMA ili 100 grama majčinog mlijeka isto kao 67 kalorija. Uzmimo da smo hranom primili 3000 kalorija (k), a htjeli bi to izraziti u NEMIMA (N), onda bi to najbrže izračunali ovako: $K + \frac{K}{2}$ t. j. 3.000 + 1.500, dalke dobili bi 4.500, a taj bi broj označio istu hranjivu vrijednost u NEMIMA. Isto tako nije teško izraženu hranjivu vrijednost u NEMIMA (N), pretvoriti u kalorije, što ćemo najbrže učiniti prema ovom izrazu: $\frac{2N}{3}$ t. j. u našem slučaju 2 × 4.500 jest 9.000, a razdijeljeno sa 3 je 3.000 kalorija.

Dr. Pirquet uzeo je ovaj sistem kod izračunavanja hranjive vrijednosti iz dva razloga: prvo da pojam kalorije zamijeni s lako razumljivom mjerom, jednim NEMOM, što naziva 1 g majčinog mlijeka, a drugo radi točnog proračunavanja dnevne potrebe hranjivih tvari u organizmu.

Ako hranjivu vrijednost nekog jela usporedimo s hranjivošću majčinog mlijeka, lakše će nas svatko razumjeti, nego kad kažemo, da ova ili ona hrana proizvađa stanovitu količinu kalorija. Kad ustanovimo hranjivu vrijednost u NEMIMA, onda možemo reći: ovo jelo ima ili istu hranjivu vrijednost kao majčino mlijeko ili ima za polovinu manju ili za trećinu veću hranjivost od majčinog mlijeka, pa će si svatko tu hranjivu vrijednost lako predočiti.

Budući da su u mlijeku sadržane sve hranjive čestice, koje treba naš organizam, to bi teoretski mogao čovjek živjeti od 4.5 l mlijeka na dan. U praksi bi to bilo neprovedivo, jer nema čovjeka, koji bi mogao dulje vremena uživati samo jednu i uvijek istu hranu. Imamo hrane, kao što je kruh, krumpir, govedina, koju bi mogli svaki dan uživati, a da nam se ne bi ogadila, ali želja za promjenom hrane ima svoje važne razloge, pa toj želji treba i udovoljiti.

Prof. Pirquet ustanovio je, da pojedini organizam treba toliko hranjivih tvari, kolika je površina crijeva, jer kroz površinu crijeva preko kapilara prelazi hrana u krv. Dakle potrebni maksimum hrane je tolik, kolika je hranidbena površina u $cm^3$. Prema tome potrebno je kod izračunavanja potrebne količine hraniva znati površinu crijeva kod pojedinca. Površinu crijeva možemo dobiti, ako zamislimo, da crijevo prerežemo po duljini i razastremo u cijeloj dužini. Na taj način dobije se pravokutnik, kojemu onda nije teško izračunati hranidbenu površinu u $cm^2$.

Kako je nemoguće izmjeriti duljinu i širinu crijeva kod živog čovjeka, to je prof. Pirquet istraživanjem pronašao, da sjedaća vi-

sina čovjeka ima vezu s duljinom i širinom crijeva, t. j. da je crijevo 10 puta dulje od sjedaće visine, a širina crijeva, da je 10 puta manja od sjedaće visine. Pod sjedaćom visinom razumijeva prof. Pirquet udaljenost od tjemena do točke sjedišta, a označio ju je sa »Si« (Sitzhöhe).

Tako je sjedaća visina postala temelj za proučavanje potrebne količine hraniva na našem tijelu.

Kad se želi odrediti potrebna količina hraniva za pojedinca, treba dakle najprije izmjeriti sjedaću visinu. Ako je sjedaća visina na pr. 70 cm, onda je crijevo dugačko (10 · Si) = 700 cm, a široko $\frac{Si}{10}$ = 7 cm, pa je onda lako izračunati hranidbenu površinu crijeva, odnosno potrebnu količinu hraniva prema ovom izrazu: $10Si \cdot \frac{Si}{10}$ = $Si^2$ ili skraćeno Siqua. Prema tome je jasno, da se potrebna količina hranjivih tvari za pojedinca najbrže dobije, ako se izmjeri sjedaća visina i taj broj digne na kvadrat. Dobivena brojka označuje hranidbenu površinu crijeva u $cm^2$ i broj NEMA. Ako je sjedaća visina nekog čovjeka 70 cm, onda je hranidbena površina njegova crijeva 4.900 $cm^2$ ili je potreban »maksimum« hrane 4.900 NEMA ili 4.900 g majčinog ili kravljeg mlijeka. U praksi uzima se da je majčino mlijeko jednako kravljem, pa je u gornjem slučaju 4,9 l mlijeka potrebni maksimum za čovjeka, koji ima sjedaću visinu 70 cm. Kako kod ispravne prehrane dolazi u obzir »optimum« potrebne dnevne hrane, to treba najprije pomoću »maksimuma« izračunati »minimum«, a onda će se doći do optimuma.

Ustanovljeno je da je »minimum« potrebne količine hrane na dan 3/10 od »maksimuma«, to je u konkretnom slučaju 1470 NEMA ili 1.47 l mlijeka. U pravilu stoji »optimum« između maksimuma i minimuma. Kod jako teškog rada može optimum doseći maksimum, a za vrijeme bolesti može optimum biti jednak maksimumu.

U konkretnom slučaju bio bi optimum otprilike 3.200 NEMA, no kad bi se htjelo točno odrediti, onda bi se moralo točno dodati ona količina hrane »minimumu«, koja je potrebna za izvjesni rad, koji tijelo mora obaviti.

Što se tiče bjelančevina u hrani, prof. Pirquet traži, da čovjek prima na dan toliku količinu bjelančevina, koliko iznosi 10% sveukupnih NEMA, a to je u našem slučaju 350 NEMA. Ako 1 g bjelančevina ima vrijednost 6 NEMA, onda bi u ovom slučaju trebao čovjek dnevno primiti otprilike 58 g bjelančevine, a to je po Pirquetovu traženju dovoljno, da se zadovolji načelima ispravne prehrane.



Svako preopterećenje hranom škodi tijelu, a pogotovu prekomjerno uživanje bjelančevina, jer ono uzrokuje i razne bolesti. Prema tome jasno je, kako je važno i potrebno voditi računa o ispravnoj prehrani pojedinca uopće, a napose pojedinca u zajednicama, kao i o prehrani naroda.

## VII. Pregled hranjivih tvari u živežnim namirnicama

B = bjelančevina, M = masti, UH = ugljikohidrati, K = kalorija. Brojevi označuju postotke hranjivih tvari u pojedinim živežnim namirnicama.

| Živežne namirnice | B | M | UH | K |
|---|---|---|---|---|
| MESA | | | | |
| Govedina | 20 | 7.5 | 0.5 | 153.80 |
| Teletina | 19 | 5 | 0.5 | 126.45 |
| Janjetina (mlada) | 20 | 16 | 0.5 | 232.85 |
| Jetra | 17.5 | 3.5 | 3.5 | 118.65 |
| Mozak | 9 | 8 | | 111.3 |
| Šunka (kuhana) | 24 | 16.5 | | 251.85 |
| Slanina | 8.5 | 70 | | 685.85 |
| Svinjetina (srednje masna) | 14 | 34 | 0.5 | 375.65 |
| Salama | 26.5 | 45.5 | | 531.80 |
| Zec | 22 | 1 | 0.5 | 101.55 |
| Guska | 16 | 32 | | 363.2 |
| Piletina (sirova) | 20 | 1.5 | 0.5 | 98 |
| Puran | 22 | 8 | 0.5 | 166.65 |
| Patka | 20.5 | 4.5 | 0.5 | 127.95 |
| RIBE | | | | |
| Pastrva | 18.5 | 2 | | 94.45 |
| Šaran | 16 | 8 | | 140 |
| Štuka | 17.5 | 0.5 | | 76.40 |
| Bakalar | 16 | 0.3 | | 68.39 |
| Smuđ | 16 | | | 65.6 |
| Grgeč | 18 | 0.5 | | 78.45 |
| Jegulja | 12 | 25 | | 281.7 |
| Kamenica | 6 | 1 | 3.6 | 48.66 |
| Sardela | 24 | 3.5 | | 130.95 |
| Tuna | 22 | 4 | | 127.4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rak | 15 | 0.5 | 5 | 86.65 |
| Kavijar | 27 | 12.5 | 5.5 | 249.50 |

## MLIJEČNI PROIZVODI

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mlijeko puno | 3 | 3.5 | 4.7 | 64.12 |
| Sir od vrhnja | 16 | 1 | 4 | 91.3 |
| Maslac | | 85 | | 790.5 |
| Jogurt | 3 | 2.5 | 4.5 | 54 |
| Slatko vrhnje | 3.5 | 20 | 3.5 | 214.70 |
| Kiselo vrhnje | 4 | 22 | 3 | 233.3 |
| 2 jajeta = 100 g | 12.6 | 12 | 0.7 | 166.13 |

## MAST I ULJE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mast svinjska | | 96 | | 892.8 |
| Ulje | | 96 | | 892.8 |

## BRAŠNO, KRUH I PECIVO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Brašno fino | 8.5 | 0.5 | 74 | 342.90 |
| „ grubo | 10.5 | 1 | 66.5 | 325 |
| „ kukuruzno | 7.5 | 2 | 70 | 336.35 |
| „ raženo | 6.5 | 1 | 74 | 339.35 |
| „ zobeno | 10 | 5.5 | 64.5 | 356.60 |
| Krupica | 8.5 | 1 | 70 | 331.15 |
| Riža | 6.5 | 0.5 | 76 | 342.90 |
| Makaroni | 11 | 0.5 | 70.5 | 338.80 |
| Kruh bijeli pšenični | 5.5 | 0.5 | 57 | 260.90 |
| Kruh crni pšenični | 4.5 | 0.5 | 50 | 228.10 |
| Kruh graham | 6 | 0.5 | 44 | 209.65 |
| Kruh raženi | 4.7 | 0.6 | 48 | 221.65 |
| Pecivo sitno | 7 | 0.4 | 51 | 241.52 |
| Zobene pahuljice | 12.5 | 6 | 65 | 373.55 |

## SLATKE ŽIVEŽNE NAMIRNICE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Čokolada | 3.5 | 15 | 71 | 444.95 |
| Kakao | 27 | 13 | 20 | 313.6 |
| Med | 0.5 | | 79 | 325.95 |
| Šećer | | | 98 | 401.8 |



## POVRĆE

| | B | M | UH | K |
|---|---|---|---|---|
| Artičoke | 1,5 | | 1.7 | 13.12 |
| Buča | 1 | | 3.5 | 18.45 |
| Celer | 1 | | 1 | 8.2 |
| Cvjetača | 2 | | 1.3 | 13.53 |
| Korabica | 1 | | 1.7 | 11.07 |
| Kelj | 2 | | 1.7 | 15.17 |
| Krastavci | 0.5 | | 1.7 | 9.02 |
| Mrkva | 0.5 | | 3 5 | 16.40 |
| Rajčica | 0.5 | | 2.4 | 11.89 |
| Mahune | 1 | | 1.3 | 9.43 |
| Salata | 1 | | 1.7 | 11.07 |
| Šparga | 1 | | 1.5 | 10.25 |
| Špinat | 1.5 | | 1.3 | 11.48 |
| Repa | 1 | | 8 | 36.9 |
| Grašak | 2.5 | | 12.8 | 62.73 |
| Grašak suhi | 2.5 | | 19.4 | 89.79 |
| Krumpir mladi | 2.5 | | 15.6 | 74.21 |
| Krumpir stari | 1.5 | | 19.2 | 84.87 |
| Gljive (pečurke) | 3.5 | | 2.5 | 24.60 |

## VOĆE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Borovnice | | 3.7 | 15.17 |
| Brusnice (kompot) | | 1 | 4.1 |
| Dinja | | 2.5 | 10.25 |
| Višnje i trešnje | | 6 | 24.6 |
| Jagode | | 4.4 | 18.04 |
| Grožđe | | 10—15 | 41—61.5 |
| Kupine | | 4.9 | 20.09 |
| Maline | | 2.7 | 11.07 |
| Ogrozli | | 5.3 | 21.73 |
| Ribizli | | 2.8 | 11.48 |
| Dud | | 5.5 | 22.55 |
| Lubenica | | 2.5 | 10.25 |
| Rabarbara (kompot) | | 0.6 | 2.46 |
| Kajsije | | 4.6 | 18.86 |
| Breskve | | 6.7 | 27.47 |

| | B | M | UH | K |
|---|---|---|---|---|
| Dunja (kompot) | | | 5 | 20.5 |
| Jabuke | | | 7.7 | 31.57 |
| Kruške | | | 7.1 | 29.11 |
| Šljive | | | 9 | 36.9 |
| Smokve | | | 15 | 61.5 |
| Smokve suhe | 2.7 | | 56 | 240.67 |
| Naranče | | | 6.2 | 25 42 |
| Ananas | | | 10 | 41 |
| Banane | | | 19 | 77.9 |
| Bademi | 12 | 56 | 6.5 | 593.65 |
| Datulje | 1.2 | | 58 | 245.72 |
| Kesten | 4 | 3.5 | 29.2 | 168.67 |
| Lješnjaci | 15 | 48 | 7.3 | 537.83 |
| Orasi | 19 | 40 | 5 | 470.4 |

## VIII. Vrijednost živežnih namirnica

Radi boljeg pregleda razdijelit ćemo živežne namirnice po njihovu porijeklu na:

živežne namirnice biljnog porijekla i

živežne namirnice životinjskog porijekla.

### 1. ŽIVEŽNE NAMIRNICE BILJNOG PORIJEKLA

1. Povrćem zovemo biljke, koje nam služe za hranu, no svi njihovi dijelovi nisu upotrebljivi za jelo, već on nekih uživamo samo korijen, od drugih stabljiku, od trećih lišće, cvijet ili plod. Prema tome dijeli se povrće na ono, od kojega uživamo:

a) korijen (mrkva, peršin, celer, hren, repa, rotkvica i cikla)

b) stabljiku (korabica, šparga, poriluk) odnosno podzemnu stabljiku t. j. gomolj ili lukovice (krumpir, luk i češnjak)

c) lišće (špinat, mangold, kiselica, salata, kelj, zelje i korabica)

d) cvijet (cvjetača i artičoka)

e) plod (buča, krastavci, rajčica, melancani, mahune i grašak)

a) Povrće, od kojega uživamo korijen, siromašno je vodom, a sadrži šećera, vitamine i mineralne tvari. Ono je jeftino i ukusno. Sok od mrkvice, rotkvice i cikle vrlo je zdrav, pa se mnogo preporučuje u bolesničkoj hrani.



b) Povrće, od kojega uživamo stabljiku je korabica, poriluk i šparga. Korabica po hranjivoj vrijednosti ide među korjenasto povrće, a poriluk među vrste luka. Šparga ima malu hranjivu vrijednost, ali je mnogo cijenjena radi posebnog okusa i lake probavljivosti, pa se mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani i kao lijek kod bubrežnih bolesti. Povrće, od kojega uživamo podzemnu stabljiku ili gomolj je krumpir, koji ide među najvrednije povrće i najvažniju narodnu hranu. Krumpir sadrži punovrijedne bjelančevine u maloj mjeri (2%), ugljikohidrata (škroba 20%), vode 75%, bazičnih mineralnih tvari 1%, celuloze 1% te vitamina B i C. Sve ove hranjive čestice pruža nam krumpir, pa on u gospodarstvenom pogledu zauzima među povrćem prvo mjesto. Krumpir je i lako probavljiv te ga naše tijelo potpuno iskorišćuje.

Sve vrste luka nemaju hranjive vrijednosti, no budući da daju hrani okus, upotrebljavaju se za začin. Iznimka je poriluk, jer njega uživamo kao hranu.

c) Povrće, od kojega uživamo lišće, bogato je vitaminima i mineralnim tvarima, a ne sadrži bjelančevine i masti.

d) Cvijet uživamo od cvjetače i artičoke. Ove su namirnice kao i šparga vrlo lako probavljive, pa ako i nemaju veliku hranjivu vrijednost, ipak se mnogo cijene u kuhinji radi posebnog okusa. Obje ove namirnice upotrebljavaju se mnogo u bolesničkoj kuhinji.

e) Plod od povrća (rajčice, krastavci, buče) sadrži mnogo vode, mineralnih tvari i vitamina, pa je zato u zdravstvenom pogledu vrlo blizu voću. Rajčice se ubrajaju među najvrednije povrće radi bogatstva na vitaminima, te se zato mnogo upotrebljavaju u kuhinji. Mahune i grašak sadrže više hranjivih tvari, pa se zato ubrajaju među vrlo vrijednu i cijenjenu hranu.

Uživanjem povrća ne prima čovječji organizam tvari, koje daju mnogo topline, a ne dobiva ni hranu, potrebnu za građu organizma, ali prima potrebne mineralne tvari i vitamine uz velik postotak vode, koja našem tijelu također treba. Važna sastojina povrća je škrob, kojeg ima u nekom povrću u većim količinama, dok je celuloza ona sastojina, koju naše tijelo ne iskorišćuje, no mehanički djeluje na probavu. Od svih sastojina ima u povrću najviše vode, a najmanje masti, pa zato i dodajemo povrću masti kod priredbe. Postotak bjelančevine je dosta različit, pa možemo reći, da je u povrću ima poprečno od 1—5%.

U većoj količini nalaze se vitamini A u lisnatom povrću, koje je intenzivno zelene boje, a u lisnatom povrću koje je blijedozeleno, ima ga vrlo malo. Vitamina B ima u svakom povrću, ali ne mnogo. Vitamina C ima mnogo u rajčici, koja sadrži i vitamin A i B.

2. Sočivice jesu: grah, grašak, leća, bob i soja. One imaju veliku hranjivu vrijednost, jer sadrže 25% bjelančevina, koje nisu punovrijedne, 50% ugljikohidrata, 5% celuloze, 3% mineralnih tvari, znatne količine lecitina i 14% vode. Zbog celuloze iskorišćuje ih naše tijelo dosta teško. Između sočivica ima soja najveću hranjivu vrijednost, jer ona sadrži 30% punovrijednih bjelančevina, isto toliko masti, pa škroba, lipoida i lecitina. Stoga može soja potpuno nadomjestiti meso i jaja.

3. Sve vrste gljiva idu među samoniklo šumsko i poljsko bilje, koje sadrži nešto bjelančevina, mineralnih tvari, gotovo ništa vitamina, ali vrlo mnogo aromatičnih tvari.

4. Biljna ulja idu među bogate namirnice, jer osim masti sadrže vitamine, pa su ona ne samo hranjiva već i ljekovita.

5. Voće se dijeli po hranjivoj vrijednosti u dvije skupine: voće sočnih plodova i voće suhih plodova. Voće sočnih plodova sadrži 15% ugljikohidrata (šećera i škroba), 75% vode, do 5% celuloze, do 3% kiselina (jabučnu, limunovu i vinsku) i 1% mineralnih tvari. Voće suhih plodova sadrži 25% punovrijednih bjelančevina, do 60% masti, do 38% ugljikohidrata, 3% celuloze i 3% mineralnih tvari.

Neko voće nema doduše nikakve hranjive vrijednosti, jer sadrži 95% vode, a samo malo bjelančevina, no ono djeluje osvježujuće; kako ima osim šećera i kiselina te nešto mineralnih tvari i vitamina, to ono čisti krv i pospješuje probavu. Najmanju hranjivu vrijednost imaju limuni, naranče i ribiz, no cijenjeni su radi vitamina i radi toga što najviše osvježuju, jer sadrže mnogo kiseline i voćnog soka. Orasi, bademi, smokve, kesteni, banane i datulje imaju i veliku hranjivu vrijednost, jer sadrže dosta ugljikohidrata: masti, škroba i šećera. Ovo voće je zato teže probavljivo. Voće je izvanredno zdrava hrana, pa se zato mnogo preporučuje, na razumije se samo ono, koje je potpuno zrelo i zdravo. Tko je u stanju uživati mnogo voća, bit će otporniji prema svakoj bolesti. Najvažnije je, da se voće sačuva svježe do proljeća, jer je onda našem tijelu najpotrebnije radi bogate sadržine vitamina. Ne smijemo misliti, da je najskuplje voće i najzdravije. Ono je samo najukusnije, a najzdravije je obično ono najjednostavnije, koje je i najjeftinije. Brusnice, borovnice, trešnje i šljive sadrže mnogo vitamina i mineralnih tvari, dakle su u zdravstvenom i gospodarskom pogledu najvrednije. Orasi se razlikuju od ostalih vrsta voća po sadržaju bjelančevina i masti.

U koliko se raspolaže s većom količinom voća, mora se spremiti za zimu tako, da se voće preradi u sokove, pekmeze, marmelade, drhtalice i slično.



6. Pod žitaricama razumijevamo: pšenicu, raž, kukuruz, zob, proso, heljdu. Žitarice imaju najveću hranjivu vrijednost onda, ako se uživaju prerađene u kašu (ječmenu, zobenu, prosenu, hajdinu), zdrobljene (šrot) ili samljevene jednostavnom meljavom u jednostavnim mlinovima. Žitarice imaju veliku hranjivu vrijednost, jer nam pružaju osim ugljikohidrata, bjelančevine, mineralne tvari i vitamine. One sadrže vrlo malo vode (14%), bjelančevina 12—14%, masti 5%, škroba 75%, celuloze 4% i mineralnih tvari bazičnog karaktera 2% te vrlo malo vitamina B. Ovaj sastav označuje prosječne količine hranjivih tvari u svim žitaricama, jer je različit sastav pojedinih vrsta žita. Jezgru žitnog zrna sačinjava škrob, koji obavija sloj aleuronskih zrna uz malu količinu bjelančevina. Klica žitnog zrna sadrži bjelančevine, mineralne tvari i vitamine.

Danas je proizvodnja ovakvih punovrijednih žitnih proizvoda vrlo oteščana, budući da većina mlinova radi složenom meljavom, a osim toga se proizvodi složene meljave mnogo više traže, jer se bolje drže. Složenom meljavom gubi brašno bjelančevine, gotovo sve mineralne tvari i nešto mekinja, a gubi i na tečnosti.

Kruh od punoga brašna mnogo je tečniji, ali je teško probavljiv, pa se zato bolesnicima preporučuje kruh od bijeloga brašna.

## 2. ŽIVEŽNE NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PORIJEKLA

1. Prehrana samo mesom ne preporučuje se ni s gospodarske ni sa zdravstvene strane. Biljna hrana u svojim raznim oblicima pruža čovjeku i životinji sve što im je za život potrebno, pa zato čovjek i životinja u tom pogledu stoje na istom stupnju, jer ovu hranu jednako iskorišćuju. Sve ono vrijedno, što životinja prima od biljne hrane, to ona sama za sebe potroši (ugljikohidrate, vitamine i mineralne tvari), a za nas ostane samo bjelančevina i mast, pa je prema tome jasno, da sa zdravstvene strane ne može odgovarati, jer osim pomanjkanja drugih hranjivih tvari, manjka u mesu i celuloze, koja je za naše probavne organe neophodno potrebna. Neki životinjski proizvodi čine u zdravstvenom pogledu iznimku, a to su: mlijeko, jaja, krv, jetra, srce, bubrezi, pluća, jer sadrže mineralnih tvari i vitamina A, B i E.

Hranjivu vrijednost svih vrsta mesa možemo poprečno označiti ovim hranjivim česticama: 16—25% punovrijednih bjelančevina, 1—10% masti, 68—78% vode. Kod svinjskog mesa može postotak masti doseći i do 40%. Mineralnih tvari i vitamina ima u mesu vrlo malo. U jetri ih ima mnogo, pa se uživanje jetre preporučuje mnogo kod bolesničke hrane. U pogledu prehrane važno je suho meso, jer ono sadrži mnogo manje vode. Hranjiva vrijednost mesa zavisi o sta-

rosti i hranjenju životinja. Svi dijelovi mesa jedne životinje nemaju također istu hranjivu vrijednost, jer hranjive čestice nisu sadržane u svim dijelovima u istoj količini. Meso oko bubrega ima na primjer mnogo više masti od mesa od buta. Pržolica ima više masti od rostbefa, pa što je masnije, to je hranjivije, no teže probavljivo i ima manje vode. Sve ovo mora domaćica uzeti u obzir kod pripremanja.

Vrijednost svih živežnih namirnica životinjskog porijekla leži u velikoj količini punovrijednih bjelančevina, pa kako naše tijelo ovoliku količinu i ne treba, to se danas meso s gledišta prehrane više ne cijeni, jer se ne smatra za opstanak organizma toliko važnim.

2. Mnogo povoljnija hrana u zdravstvenom i gospodarskom pogledu je riba. Ona nam pruža punovrijedne bjelančevine gotovo u istoj količini kao i meso drugih životinja. Osim toga pruža našem tijelu vitamine A i D i mineralne tvari: fosfor, vapno, jod, a neke ribe i dosta masti. Meso od riba je hranjivo i lako probavljivo, osobito od onih riba, koje imaju tijelo pokriveno ljuskama. Teško probavljivo je meso masnih riba. Od načina pripremanja najpovoljnije je, zbog probavljivosti, kuhanje riba.

3. Divljač se sa zdravstvenog gledišta može preporučiti, jer je meso vrlo hranjivo i lako probavljivo, a nije masno.

4. Najvrednija namirnica je bezuvjetno mlijeko sa svojim proizvodima: maslacem, maslom, vrhnjem i sirom. Nažalost nije još dosta poznato, da li bjelančevina mlijeka ima istu hranjivu vrijednost kao bjelančevina mesa, jaja i ribe, i da li mlijekom i mliječnim proizvodima možemo naknaditi meso.

Čovjek, koji uživa dobro pripremljenu biljnu hranu i uz to mlijeko i mliječne proizvode, ne može osjećati pomanjkanje bjelančevina, iako ne uživa meso i jaja.

Mlijeko i mliječni proizvodi pružaju nam osim bjelančevina i lako probavljivu mast, šećer, mineralne tvari, lipoide i vitamine A i D, dakle čitavu količinu hranjivih čestica. U mlijeku ima: 3,4% bjelančevina, 3,6% masti, 4,8% šećera, 0,75% mineralnih tvari i 87% vode.

Kvakvoća mlijeka zavisi o tome, koliko sadrži masti, a koliko vode. Zato bi dobro bilo, da u svakoj kuhinji ima mala spravica, koja pokazuje, da li je mlijeko obrano ili je ulivena voda.

Mnogo puta se dogodi, da je na trg doneseno obrano mlijeko, no po izgledu nije plavkasto, jer je prokuhano. Kuhanjem se u mlijeku promijeni bjelančevina, pa stoga postane mlijeko žućkasto.

Iz zdravstvenih razloga važno je, da se mlijeko što manje kuha, jer se kuhanjem uništava vrijednost vitamina. Mlijeko je lako probavljivo, pa se mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani, kao lijek



kod nekih bolesti. Danas se ne smije više podcijeniti ni obrano mlijeko i stepka, dapače je šteta oboje upotrebiti za hranu mladih životinja.

Kiselo mlijeko sadrži mliječnu kiselinu, koja je izvrsna za čišćenje crijeva.

Maslac stoji u zdravstvenom pogledu pred ostalim mastima, jer sadrži vitamine A i D, a uz to ima finu aromu, što druge masti nemaju. Vrhnje je vrlo lako probavljiva mast, osobito u tučenom stanju. I ono zbog vitamina A i D ima veliku vrijednost sa zdravstvenog gledišta.

5. Jaja se u kuhinji vrlo mnogo upotrebljavaju, ne samo da se na razne načine pripremaju, već se stavljaju u razna jela sa svrhom da međusobno vežu pojedine živežne namirnice, da jela prorahljuju i da povećaju pojedinom jelu hranjivu vrijednost. Jaje zaostaje sa zdravstvenog gledišta za mlijekom, iako sadrži punovrijedne bjelančevine: lipoide, lecitin, vitamine A i D i mineralne tvari. Od mineralnih tvari ima kalijevih, natrijevih i sumpornih spojeva, pa fosfora i kalcija.

Vrijednost jajeta leži u tome, što su hranjive čestice u jajetu koncentrirane, pa se potreba za jelom može zadovoljiti malim količinama hrane. Ovo je osobito važno kod onih bolesti, gdje se mora osobito paziti na količinu hrane, jer se jednim jajetom dobije mnogo na hranjivoj vrijednosti, a povećanje obujma hrane jedva je primjetljivo.

6. Med je vrlo zdrava i dobra hrana, samo ako se previše uživa, može biti teško probavljiva. U 1 kg meda ima 14 g bjelančevine, 750 g šećera, 190 g vode. Osim toga ima u medu mravlje kiseline i vitamina.

Med se vrlo cijeni kao ljekovito sredstvo, kao hrana za jačanje bolesnika u vrijeme oporavljanja. Lako probavljivi voćni i grožđani šećer, koji se u medu nalazi, glavno je sredstvo, koje ima na zdravlje važan uticaj. Šećer se može zamijeniti medom, što je s gospodarske strane vrlo važno znati.

Živežne namirnice biljnog porijekla u svojim raznim oblicima pružaju čovjeku sve, što mu je za život potrebno, osobito onda, ako se pazi, da čovjek uživanjem sočivica, žitarica i suhih voćnih plodova prima dovoljno bjelančevina, a uživanjem krumpira i voća podosta škroba i šećera. Uživanjem voća suhih plodova prima čovjek i nešto masti. Od velike su vrijednosti u hrani biljnog porijekla minerali i vitamini.

Hranom životinjskog porijekla dobiva naše tijelo bjelančevine, masti i nešto mineralnih tvari. Prema tome je jasno, da ova hrana

ne može zadovoljiti potrebama našega tijela, pa je zato važno, da čovjek uživa miješanu hranu. Jedina prednost životinjske hrane jest ta, što životinjsku hranu naše tijelo mnogo lakše iskorišćuje, jer ona nema celuloze kao biljna hrana. Prekomjernim uživanjem životinjske hrane dolazi do suviška kiselina, koje mogu uzrokovati i bolesti.

Živežne namirnice mogu se svrstati po hranjivoj vrijednosti, odnosno sa zdravstvenog i gospodarskog gledišta također u dvije skupine i to:

1. na one živežne namirnice, koje su vrlo vrijedne i veoma potrebne,
2. na one, koje su manje vrijedne i manje potrebne.

1. Kao vrijedne živežne namirnice sa zdravstvenog i gospodarskog gledišta jesu: krumpir, crni kruh, kukuruz, ječam (kaša), sočivica, povrće, mlijeko, mliječni proizvodi, ribe i voće.

2. Sa zdravstvenog i gospodarskog gledišta manje vrijedne i ne tako potrebne jesu ove namirnice: meso, jaje, masni sirevi, rano povrće, divljač, perad, bijelo brašno (pecivo i kolači).

Konačno valja znati, da se sve namirnice dijele na one, koje organizmu daju hranu i na one, koje samo podražuju tek, jer su aromatične. Prve se zovu hraniva, a druge dražila i mirodije.

## 3. DRAŽILA I PIĆA

Dražila se ne mogu ubrojiti u hranu, no imaju posebno djelovanje na probavne organe i utječu na živčani sistem, ako se uživaju pretjerano.

Dražilima dobiva tijelo stanovitu količinu tekućine, koju također treba, no kad je potreba za tekućinom u većim količinama uzrokovana preoštro začinjenom hranom, može uživanje biti škodljivo. Hrana bogata bjelančevinama i masti i začinjena solju i paprom podražuje potrebu za mirodijama i za alkoholnim pićima, te za kavom, čajem i duhanom.

Ispravna prehrana može u tom pogledu imati veliki utjecaj, ako se uspije iz prehrane izlučiti prekomjerno uživanje oštrih začina. Iz iskustva je poznato, da je u životu čovjeka najteže uklanjanje zlih navika, pa je i u tom pogledu u najviše slučajeva beskorisno govoriti čovjeku, koji se neispravno hrani, da se odreče dražila, alkohola i duhana, jer ako on i uviđa štetnost toga, nema jake volje da to provede. Ovakve ljude vodi u životu tijelo, a ono traži dražila, po kojima razbuđuje prohtjev za hranom.

Zato je važno već u najranijoj dobi odgajati čovjeka u ispravnoj prehrani, zaposliti ga u njemu odgovarajućoj zdravoj i u moralnom pogledu vrijednoj okolini. Kad bi se na ovo polagala važnost, brzo bi se došlo do povoljnih rezultata u životu naroda.



Potrebno je znati, da nauka o prehrani ne zabacuje potpuno uživanje oštrih začina ni dražila, već ona hoće samo pokazati put k zdravom načinu života.

Čovječje tijelo može svoju potrebu za tekućinom namiriti svježom vodom, voćnim sokovima (limunadom, oranžadom, malinovcem, jabukovcem), mlijekom, kakaom, jer sve ovo je zdravo i osvježujuće za svakoga.

Najbolje piće je voda, koja sadrži dosta mineralnih čestica. Mekana voda je vrlo povoljna samo u tehničke svrhe, a ne za zdravlje čovjeka. Zdravlju prija samo tvrda voda, jer ona čini čovjeka otpornijim prema bolesti.

I tople tekućine katkada vrlo prijaju našem tijelu, kao što je kava i čaj, ako se uživaju umjereno. Kod uživanja bijele kave možemo pravu kavu vrlo dobro nadomjestiti prženim ječmom ili drugim žitaricama, pa takvu kavu možemo onda uvrstiti i među hraniva. Pravi čaj može se nadomjestiti raznim travama i lišćem od kupina i jagoda, pa kad čovjek dulje vremena ove uživa, priuči se na njih, ne misli više na onaj čaj, koji razdražuje. Nauka o prehrani ne smatra, da bi se pravi čaj i prava kava morala uopće izlučiti, već samo traži, da užitak ovih ne prijeđe u strast, jer samo u tom slučaju mogu oni djelovati štetno na zdravlje.

Razni nadomjesci za kavu i čaj mnogo lakše će nas zadovoljiti, ako ih domaćica s pažnjom i propisno zna prirediti. Nadomjesci za kavu mogu se kuhati, dok se neke vrste nadomjestaka za čaj ne smiju kuhati, već ih treba samo popariti i pustiti, da voda izvuče aromatične tvari, kao što je to potrebno i kod pravog čaja. One vrste čajeva, koje nisu od nježnog lišća, već od korijenja, stabljike ili cvijeća, treba kuhati.

Kava sadrži 1,5% kofeina, 12% masnog ulja, 6% trijeslovine. Hlapljivo ulje u kavi razvija se prženjem, a trijeslovina kuhanjem. Trijeslovina, koja se u kavi nalazi, ne dopušta da se kava kuha. Kava je ugljikohidrat, no kao takav nema nikakve važnosti u prehrani.

Glavne sastojine čaja jesu: tein, kojega ima u čaju 2—4%, otrov je, a isto djeluje kao kofein u kavi. Osim toga ima u čaju 10—15% trijeslovine i hlapljivog ulja, koje daje čaju finu aromu.

Kakao je treće dražilo, koje je po svom sastavu mnogo bliže hranivu nego dražilu. Kakaov prašak sadrži 15% masti, bjelančevine i škroba, nešto trijeslovine i teobromina. Radi veoma male količine teobromina ne može djelovati kao dražilo.

I kakao možemo nadomjestiti takozvanim pićem od karamela. U karamel ukuha se malo finog poprženog brašna i ovome se doda odgovarajuća količina mlijeka.

Da se ublaži djelovanje čaja i kave, dodaje se mlijeko u čaj i kavu. Ako se dražila uživaju umjereno, onda njihovo škodljivo utjecanje ne dolazi uopće do izražaja, jer povoljno djeluje na živce, te olakšavaju duševni rad. Povoljno djeluju na bubrege i žlijezde, jer olakšavaju izlučivanje mokraće i želučanih sokova. Prekomjerno uživanje dražila ne škodi živcima toliko, koliko preopterećuje velika količina tekućine srce i bubrege i razrjeđuje sokove u želucu, koji ne mogu onda ispravno djelovati.

Tekućinu, odnosno vodu, nije dobro piti za vrijeme jela, jer je potrebno da se žvakanjem uzrokuje što jače djelovanje žlijezda i da se što više sline izmiješa s hranom, koja hranu rastvara. Razrjeđujemo li slinu vodom, nema ona više ono djelovanje. Najbolje je piti iza jela, ukoliko se osjeća žeđa.

Prevrućih i prehladnih pića moramo se čuvati, jer jedna i druga mogu uzrokovati katar ili čireve u želucu. To se isto može dogoditi i kod uživanja prevruće ili prehladne hrane.

Kod velike vrućine preporučuje se, da se čovjek što više uzdržava od pića, jer onda mnogo lakše podnosi vrućinu. Uživanje hladnih pića za vrijeme vrućine pospješuje znojenje, pa je mnogo bolje zadovoljiti ovoj potrebi uvečer, kad prestane vrućina.

## IX. Prehrana zdravog čovjeka

Kod prehrane zdravog čovjeka treba voditi računa:

1. o dobi čovjeka,
2. o prehrani fizičkog radnika,
3. o prehrani umnog radnika,
4. o prehrani mnogobrojne obitelji,
5. o prehrani na putovanju,
6. o prehrani trudne žene i majke dojenčeta.

1. Poznavajući građu našega tijela i njegove potrebe, te sastav životnih namirnica i njihovo razgrađivanje u probavnom sistemu, lako se može shvatiti, da se prehrana dojenčeta mora razlikovati od prehrane odraslog čovjeka i starca.

Najzdravija i najbolja hrana za dojenče je majčino mlijeko, koje se ni jednom drugom hranom ne može zamijeniti, pa je zato dužnost svake majke, da učini sve, kako bi svoje dijete mogla sama što dulje dojiti. U prvom redu mora paziti na vlastitu prehranu, no ako unatoč nastojanja ne može ovoj zadaći udovoljiti, onda mora znati,



kako će udesiti prehranu dojenčeta. U prvom redu bilo bi najpodesnije, da prepusti prehranu djeteta drugoj ženi, no ukoliko ni to nije moguće, onda je najbolje majčino mlijeko zamijeniti kravljim. Kako kravlje mlijeko sadrži dvostruko toliko bjelančevine od majčinog mlijeka, to treba ovo mlijeko razvodniti. Ovim se postupkom razrijedi i mast, koju kravlje mlijeko sadrži u istoj količini kao i majčino mlijeko, pa se gubitak masti može naknaditi s malo slatkog vrhnja. Isto tako treba razrijeđeni šećer naknaditi time, da mlijeko malo ošećerimo.

Iza šestog mjeseca mora dijete dobivati prihranu, koja se sastoji od kašaste hrane i voćnih sokova. Od kašaste hrane treba davati: govedsku juhu s kruhom, krupicom ili zobenu kašu na mlijeku. Kod kuhanja treba paziti, da se krupica ili kaša na vodi mekano skuha, a mlijeko samo kasnije umiješa. Prehrana dojenčeta samo prženim brašnom kuhanim na vodi nije podesna, jer se misli, da je ova prihrana kriva kasnijim smetnjama na žuči.

Čim dijete dobije prve zubiće, potrebno je da mu se dade malo korice od kruha kao prihrana. Za razvitak kostiju i zubi vrlo je nezdravo hranjenje djeteta slatkišima i tjesteninama od bijeloga brašna. Za slađenje jela dobro je mjesto šećera dodavati u hranu dojenčeta sirup od repe ili med. Vrlo je zdravo uživanje neoslađenih voćnih sokova.

Ako se roditelji ispravno hrane, onda mogu djetetu davati istu hranu, čim dijete dobije zube, samo ne treba još davati jaja, mesa i kiselu hranu. Jako začinjena hrana i bogata mesnim jelima može dječjem organizmu veoma naškoditi.

Vrlo je zdrava hrana za prehranu djeteta svako povrće i voće uz pire od krumpira i razne juhe. Dijete u prvoj godini može uživati više obroka, nego odrastao čovjek, a miješanom hranom mora dobiti sve potrebne hranjive čestice za rast i razvitak organizma.

Dijete, koje polazi u školu, treba primati 5 obroka. Za doručak i južinu dobro je da dobije mlijeka ili maslaca na kruhu, no ne u velikim količinama. Inače treba dijete naučiti, da jede samo na obroke i miješanu hranu. U pubertetu treba djeci davati najviše biljnu hranu bez oštrih začina, a čuvati ga od prevelike količine mesa, jaja, soli, kave, alkohola i duhana, jer je to na štetu organizma uopće, a napose jako djeluje na spolne organe.

Važno je za dijete, da se ono nauči od prvoga početka jesti svaku hranu, kako u kasnijim godinama ne bi zbog jednolične i nedovoljne prehrane ostalo tijelo nerazvijeno i neishranjeno.

Odrastao čovjek ne smije zaboraviti, da je dužan ispravno se hraniti i živjeti radi svoga potomstva. Čovjek, koji se ispravno prehranjuje, ne će pasti u pogrešku, da uživa alkohol, oštro začinjenu

hranu ili duhan. Miješana hrana bez oštrih začina najbolje je jamstvo za ustrajan rad i stvaralačke sposobnosti.

Čovjek, koji se ispravno hranio cijeli život, ne će imati posebne poteškoće u prelaznoj dobi, dok će čovjek, koji cijeli život o tome nije vodio računa, morati dvostruko paziti na ispravni način života i ispravnu prehranu, ako hoće izbjeći poteškoćama u teško prelazno doba.

Staračko doba naziva se drugim djetinjstvom, pa onda nije teško pogoditi, kakve su potrebe staračkog organizma. U prvom redu važno je, da bude hrana siromašna bjelančevinama, dakle da uživa što manje mesa, a što više voća i povrća, a sve bez oštrih začina.

2. Osobe, koje se pretežno bave tjelesnim radom, moraju primati krepku i bogatu hranu. Pod bogatom i krepkom hranom razumijeva se hrana bogata ugljikohidratima, pa tu u prvom redu dolazi u obzir crni domaći kruh, dobro omašteni krumpir, sočivice i kuhane tjestenine, koje su potrebne kao pogonsko tvorivo za mišiće.

Kako se tjelesnim radom troše mnoge čestice tijela, a i gubi se mnogo toplinske energije, to fizički radnik mora dobiti i bjelančevina i masti u većim količinama, pa zato mora uživati mliječne proizvode, meso, jaja i ribe. Naglasiti treba, da je čovjeku, koji je zaposlen fizičkim radom, potrebna mesna hrana, odnosno, da ju može uživati bez bojazni, da bi mu i u malo većim količinama mogla škoditi.

Za fizičkog je radnika isto tako važna i sirova hrana, jer on treba vitamine i mineralne tvari za izmjenu tvari. Tijelo čovjeka, koji se bavi fizičkim radom, proizvodi mnogo kiselih produkata, a ove treba izlučiti pomoću bazičnih mineralnih tvari, koje se nalaze u voću, povrću i salatama. Osim toga potreban je i vitamin B, koji ima zadaću, da sprečava stvaranje kiselina.

3. Pod umnim radnikom razumijevamo čovjeka, koji pri svom poslu pretežno koristi umnu snagu, a kod toga se obično vrlo malo kreće. Ovo umno zaposlenje traži, da se tijelo ne preopterećuje hranom više, nego što je potrebno, jer prepun želudac sprečava čovjeka u duševnom radu. Za umnog radnika podesna je lagana hrana i takva, koja potiče probavne organe na rad. U tu svrhu najbolje služi voće, svježe povrće, salate, kiselo mlijeko. Voće je naročito važno, jer sadrži šećera, a ovaj djeluje izvanredno povoljno na srce i mozak. Glavna hrana za umnog radnika mora biti varivo uz pridodatak krumpira i kruha. Bijelo pecivo i bijeli kruh nezdrav je, pa se usprkos laganoj probavljivosti ne preporučuje, jer loše djeluje na probavu.



Meso, jaja i ribe dopuštene su samo u vrlo malim količinama. Previše masne hrane mora se on također čuvati, jer mast ne djeluje dobro na mozak, a često uzrokuje i prekomjerno debljanje. Za male obroke preporučuje se u malim količinama mlijeko, kruh i voće. Za umnog radnika bilo bi najbolje, da ne uzme ujutro zajutrak, dok ne osjeti glad, samo što to kod najviše zvanja nije provedivo. Ne smije se zaboraviti, da je potreba za hranom kod umnog radnika vrlo malena, jer je njemu dovoljno, da dobije dnevno 50 g bjelančevine, 40 g masti i 350 g ugljikohidrata.

Mnogi umni radnici često griješe zato, što puno više jedu nego im je to potrebno, jer misle da im hrana daje snagu za mišljenje, a zapravo je protivno. Iza obilnog objeda ne može se čovjek posvetiti nekom dubljem umnom radu, jer rad probavnih organa oduzima sposobnost mišljenja i duševnog stvaranja.

I za umnog radnika ne preporučuju se alkoholna pića ni dražila, već samo mlijeko i slatki voćni sokovi. Ni kod najveće umornosti nije zgodno da bistrimo mozak crnom kavom, alkoholom, duhanom i čajem. Najbolji odmor za umnog radnika je svježi zrak, spavanje, kupelj i voćna osvježujuća pića. Uzimanje sredstava, koja uzbuđuju živce, osvećuje se prije ili kasnije, jer dolazi do čestih glavobolja, besanica i drugih pojava slabih živaca.

4. Vrlo je teška zadaća ispravno i dobro prehraniti mnogobrojnu obitelj, koja raspolaže ograničenim sredstvima. U prvom redu treba kod prehrane misliti na vrijedne namirnice, koje mogu doći u obzir, a to su: krumpir, jeftina variva, mliječni proizvodi i crni kruh. Od mesa mogu se uzeti jeftine vrste ili kakve jeftine kobasice suhomesnate robe. Od slatkih jela mogu doći u obzir samo kuhane tjestenine.

Dobro bi bilo, gdje prilike dopuštaju, da se priređuju jela od gljiva i šumskih jagoda, koje djeca mogu sama ubrati, pa je prištedjen svaki izdatak.

Alkoholna pića, čaj, kava i duhan ne dolaze u takvim prilikama uopće u obzir, već se potrebama za pićem mora udovoljiti mlijekom i raznim domaćim čajevima: od lipice, kamilica, lišća od kupina, od jagoda i slično.

Potrebno je kod ishrane mnogobrojne obitelji misliti i na svježe povrće, a to bi u ljetu bile salate i rajčica, a zimi mrkvica, celer i cikla.

Za večeru su najpodesnija jela od krumpira, razne kaše i tjestenina. Sve su to ukusna jela, koja mnogo ne stoje, pa ako se zna uvesti promjena u priređivanju i dati okus jelu, može se u tom pogledu potpuno zadovoljiti zadaći, da se mnogobrojna obitelj zdravo i jeftino prehranjuje. Time nije rečeno, da se ovom hranom

ne bi mogla prehranjivati i obitelj s manjim brojem djece, jer zašto i ona ne bi živjela jednostavno i zdravo.

5. Kao popudbina za kraća ili dulja putovanja daje se obično sir, tvrdo kuhana jaja, sušene kobasice, konzerve, dakle sve ono, što nikako ne odgovara prehrani ni prilikama. Na putovanju čovjek obično mirno sjedi, dakle ne treba tako krepku hranu, a ni tako zasitnu, već lako probavljivu i ne u velikim količinama. Kako se na putovanju čovjek ne kreće, treba misliti na hranu, koja pospješuje probavu, dakle najprikladnije je zato voće, mlijeko i domaći kruh. Sve ono, što u normalnim prilikama zaustavlja redovitu probavu, toga se treba na putovanju osobito čuvati. Tko je naučan na nešto bolju hranu ili slatkiše, neka si za put uzme kolač od trešanja ili kojeg drugog voća, pa ako uz to popije čašu mlijeka i pojede nešto svježega voća, ne može bolji objed na putovanju ni zamisliti.

6. Za ishranu trudne žene nema posebnih pravila, jer se ona mora hraniti kao svaki odrastao čovjek, samo mora najsavjesnije paziti, da se hrani ispravno, da uživa što više biljne hrane i što više hrane, u kojoj ima vitamina. Ona mora o svojoj prehrani voditi brigu, jer je odgovorna za zdravlje svog budućeg djeteta.

Od velike je važnosti da pazi na ispravnu probavu, pa će zato redovito uživati svježu hranu, jer njeno začepljenje ima veliki utjecaj na dijete. Prevelikog uživanja tekuće hrane mora se čuvati, da ne optereti srce. Vrlo je škodljivo za trudnu ženu, odnosno za dijete, uživanje čaja, kave, alkohola, duhana i oštrih začina, a većih količina mesa i jaja mora se također kloniti. Trudna žena, koja se neispravno hrani ili prekomjerno uživa hranu, mora računati s velikim poteškoćama kod poroda, jer se dijete prerano i prenaglo razvija.

Dva mjeseca prije poroda dobro je da žena uzima hranu bogatu mineralnim tvarima zbog izgradnje kosti kod djeteta. Prema tome mora uzimati dosta mlijeka, riba, povrća, rotkvice, no nikako ne treba ni pomišljati na neke preparate, koji bi imali naknaditi potrebu vapna u hrani.

Majka, koja sama doji svoje dijete, ne treba također voditi brigu o kakvoj posebnoj prehrani. Dobro je, ako u to vrijeme uživa nešto više mlijeka ili krupice na mlijeku i da se čuva oštrih začina, alkohola i duhana, jer svi otrovi prelaze u mlijeko i škode malom neotpornom organizmu. Neki misle, da je za stvaranje mlijeka neophodno potrebno uživanje piva, no to ne stoji, već je jedino ispravno, da majka uživa što više svježeg voća, povrća i mlijeka. Majka koja ne će da se odreče oštrih začina, alkohola i duhana, vrlo je nesavjesna u pogledu zdravlja i napretka svog djeteta.



# X. Praktična nauka o prehrani

## 1. ZADAĆA KUHINJE

Od najstarijih vremena pa do danas uvijek se velika briga vodila o načinu pripremanja hrane, no pod utjecajem kulture i tehnike uvijek se taj način unapređivao tako, da se današnja naša kuhinja može već ubrojiti među najbolje kuhinje. Prema tomu je ukus kod nas toliko razvijen, da mu nije tako lako zadovoljiti, jer naš čovjek ne treba baš biti sladokusac, a ipak znade točno razlikovati »fino« pripremljenu hranu od »obične« hrane. Pod »fino« pripremljenom hranom ne misle se neka osobito skupocjena jela, već se razumijeva samo dotjeranost u načinu pripremanja uz naročitu točnost.

Kultura i civilizacija stavile su dakle na kuhinju velike zahtjeve, pa se zato danas može govoriti o mnogostranoj zadaći kuhinje, jer ona mora zadovoljiti okusu pojedinaca, dakle jelo mora biti tečno pripremljeno i ukusno servirano; mora zadovoljiti higijenskim zahtjevima, dakle treba paziti kod priredbe na čistoću i urednost; zatim kuhinja mora zadovoljiti načelu razumnosti, jer se mora paziti na svestranu štedljivost, na ispravan način rada i na stvarnu i prodajnu vrijednost jela. Kuhinja se mora znati prilagoditi prilikama pojedinog kućanstva, dakle mora paziti, da se točno drži vremena, koje je određeno za uzimanje obroka i napokon mora zadovoljavati potrebama i zdravstvenom stanju organizma, pa se ne smije u kuhinji nikada zaboraviti ni na pravila ispravne prehrane.

1. Najveća važnost polaže se oduvijek ukusnom i tečnom načinu pripremanja hrane, a kako je ukus individualan, jer zavisi o navikama, odgoju, zaposljenju i načinu života, to je zadaća domaćice i u tom pogledu dosta teška. Slast i užitak kod uzimanja hrane prirodna je potreba, jer služi kao nadražaj probavnim žljezdama, koje moraju izlučivati potrebne sokove, da se hrana lakše probavi. Važno je, da ovim zahtjevima domaćica udovoljava, samo ne smije u tom pogledu pretjerivati, jer ne smije zaboraviti, da nije njena jedina zadaća zadovoljavati razmaženim ukusima.

Domaćica će ovoj zadaći zadovoljiti onda, ako uz potrebno znanje pazi na izvježbanost osjetila. Najpotrebnije osjetilo u kuhinji je vid. Oko je potrebno kod svakog i najneznatnijeg rada, a osobito kod pripremanja hrane i posluživanja. Nije dosta da je hrana samo ukusno pripremljena, već mora na prvi pogled biti privlačiva. Uzmimo na primjer pržene bečke popečke: ako su oni umočeni u fino prosijane mrvice i isprženi svijetložuto, godit će to oku, a i prijat će bolje negoli oni, koji su nemarno posipani krupnim mrvi-

cama i isprženi posve tamno. Tamno pečene pokladnice ne samo da ne gode oku, već se može dogoditi, da su zbog prevruće masti ostale unutra sirove. Zadaća je domaćice da nauči zapažati ovakve stvari i da joj ne bude svejedno, kakvo je koje jelo po izgledu i kako će biti postavljeno na zdjelu.

Kuhanje, pečenje i prženje zahtijeva i fino uho. Ono se mora izvježbati tako, da se već po sluhu zna, kuha li koja stvar prejako, ili se peče i prži prenaglo, jer jedno i drugo oduzima hrani dobar okus.

Fini njuh također je neophodno potreban, da se može točno razlikovati svježa hrana od pokvarene, dobra od slabije, ili da se razabere, ima li pojedina hrana onu aromu, koju treba da ima.

Najglavnije osjetilo u kuhinji je bezuvjetno okus, koji ništa ne može nadoknaditi. Tko nema profinjeni okus, često ne će znati ustanoviti, je li jelo dosta slano, kiselo, papreno i t. d. Ništa toliko ne smeta kao preveliki pridodatak mirodija i začina u hrani. Jelo, koje je previše papreno, slano ili kiselo, kao i ono, u kojemu ima odviše luka i češnjaka nije naročito ukusno. Dobra domaćica ne će nikad postaviti na stol jelo, u kojemu se luk vidi i u kojem se on mora gristi, već on mora biti tako fino kosan, da ga se ne opaža i ne osjeća.

Izvježbani opip pomaže kod miješanja kuhačom, jer se lako razabire, da li je smjesa dosta gusta, kod miješanja tijesta ustanovljuje se opipom, da li je tijesto pretvrdo ili premekano.

2. Druga vrlo važna stvar u kuhinji je urednost i čistoća. Urednost u prvom redu olakšava rad u kuhinji. Ako je svaka posuda i svaka stvar na određenom mjestu, onda ne treba kod rada gubiti vrijeme na traženje. Ako je ikako moguće, mora se posuđe još za vrijeme kuhanja, čim nije više potrebno, odmah oprati i staviti na svoje mjesto. Otpaci, koje kod kuhanja dobijemo čišćenjem zelenja i povrća, sabiru se u zato određenu košaricu ili komad papira, pa se poslije bace u određenu posudu. Nikada se ovi otpaci ne smiju vidjeti na stolu, klupi, stolicama, a pogotovu ne na podu, jer to ne bi samo odavalo neurednost, već bi sprečavalo u poslu. Osim toga potrebno je paziti na vrijeme kod priređivanja pojedine hrane. Gotovo svako jelo mora se početi pripremati u drugo vrijeme, jer je za pripredbu jednog jela potrebno možda samo pola sata ili još manje, a drugo iziskuje dva do tri sata vremena za priređivanje, pa se stoga mora rasporediti tako, da se s jelom, koje traži najviše vremena, najprije počne.

Prava sestra urednosti je čistoća, koja je ujedno i jedna od najvažnijih zadaća domaćice. Kad se govori o čistoći kuhinje, tad se u prvom redu misli na čistoću posuđa, stolova, stolića i svih stvari,



odnosno svakog kuta u kuhinji. Poslije dnevnog čišćenja posuđa potrebno ji i pod u kuhinji pomesti i oprati, a osobitu pažnju treba posvetiti tome, da se razni otpaci od jela ne ostavljaju u kuhinji. Da se suđe ne praši, valja ga poklopiti, no prije svake upotrebe unatoč tome obrisati. Domaćica mora paziti, da se daske, kuhače i noževi dijele u kuhinji na one, koji služe za pripremu slanih i mesnih jela i one, koji služe za tjestenine i kolače. Bilo bi vrlo loše, kad bi se daske i noževi, koji se upotrebljavaju za rezanje luka, upotrebili i kod priredbe tjestenine, jer se miris od luka vrlo lako prenese, pa bi tjestenina imala neugodan tek. Iz tih razloga mora u kuhinji biti posebno posuđe za mlijeko, koje se nikad ne smije upotrebiti za drugu hranu. Meso, kao i uopće svaku hranu valja prije upotrebe dobro oprati.

Kuhinjske krpe moraju biti uvijek čiste, pa ih valja često mijenjati. No u prvom redu treba znati čuvati krpe. Razumije se samo sobom, da treba imati posebnu krpu za čaše, posebnu za tanjure i posebnu za lonce. Kako je potrebno, da se u kuhinji peru i ruke, potreban je u kuhinji i ručnik.

Vrlo je važno paziti na osobnu čistoću onih osoba, koje su zaposlene kod priređivanja hrane. Glave treba da su povezane maramom, pred sobom treba imati pregaču, a osim toga treba paziti na uredno i prikladno odijelo. Ukusno je i praktično, da su marame i pregače od bijelog platna, jer se najlakše i najbolje peru. Osobe, koje kuhaju, ne smiju si zabadati u odijelo igle i gumbašnice, jer bi se lako moglo dogoditi, da im padnu u jelo.

3. Razumnost u radu stavila je zahtjev i na domaćicu, da u svakom pogledu zadovolji štedljivost. Da može ovoj zadaći u novčanom pogledu zadovoljiti, potrebno je da najprije ustanovi, koja se svota može potrošiti za hranu, odnosno za objed, večeru i za male obroke dnevno. Prema tome će domaćica paziti, već kod slaganja jestvenika, da se određena svota ne prekorači. Računati, unaprijed računati glavna je zadaća domaćice, jer se samo na taj način može postići napredak u gospodarenju. Kod kuhanja ne štedi se samo na novcu, već se mora štedjeti i na materijalu na pr. kod čišćenja krumpira, povrća, voća i slično. Krumpir, repu, rotkvu, jabuke i drugo treba guliti tanko, a kod zelja, kelja, salate ne valja odbacivati zdrave listove. U malim količinama ta se šteta toliko ne zapaža, ali u velikim kuhinjama zna taj gubitak biti i osjetljiv. Uzmimo na pr. rastrošno guljenje krumpira. Bacimo li na dan od 1 kg krumpira samo 5 dkg, bit će to u mjesec dana 1,50 kg, a u velikim kuhinjama, gdje se poprečno potroši na pr. 10 kg na dan, bacit će se na mjesec 15 kg. Ovakvih bi se primjera moglo vrlo mnogo nabrojiti, koji bi opravdali štedljivost, ovaj važni zahtjev kuhinje.

Štednju treba provesti i na materijalu za čišćenje. Ne mislimo kod toga, da se suđe ne smije čistiti ako je zamazano, samo da se uštedi na sredstvima, već se misli, da se što točnijim, opreznijim radom predmeti očuvaju, t. j. da se ništa nepotrebno ne zamaže. Svaka i najmanja mrlja, koja se i uz veliku pažnju može dogoditi, mora se očistiti, kako bi se ne samo manje potrošilo u novcu i materijalu, već i na snazi i vremenu.

Na štedljivost treba paziti i kod priređivanja hrane. Ovoj zadaći ne će biti udovoljeno, ako se pojedine živežne namirnice stave preobilno u hranu. Ako je jelo premasno ili preslano, ako je u njemu više vrhnja ili kojeg drugog pridodatka nego što treba, jelo ne samo što ne će dobiti na tečnosti i kvaliteti, već će ju naprotiv izgubiti, a što je glavno, potrošak će biti veći, nego što je potrebno. U velikim kuhinjama potrebno je da se vagne svaka namirnica prije upotrebe i da se svaki izdatak ubilježi.

Kod kuhanja treba štedjeti i vrijeme, pa treba prije kuhanja sve potrebno sabrati, kako bi se moglo nesmetano raditi i ne bi trebalo gubiti vremena s postepenim i naknadnim donošenjem potrebnih namirnica. Većinu živežnih namirnica treba nabaviti svakoga prvoga u mjesecu, te o ovoj zalihi voditi računa baš tako, kao što se vodi računa i o novcu, koji se svaki dan izdaje. Količina svih namirnica nabavit će se prema broju osoba, a vodeći točno računa o dnevnom izdatku namirnica, moći će se ta količina drugi mjesec još točnije ustanoviti. Pod neophodno potrebnom zalihom živežnih namirnica razumijeva se: mast, sol, šećer, kava, riža, ocat, ulje, krupica, papar, paprika, kumin, a u imućnijim prilikama dopunja se ta zaliha i drugim živežnim namirnicama kao bademima, čokoladom i sl. U gradovima nije potrebno nabavljati ove živežne namirnice u većim količinama već samo toliko, koliko se može potrošiti u mjesec dana.

Kod određivanja jestvenika ne smije domaćica zaboraviti na ostatke hrane od predašnjeg obroka. Ostaci hrane mogu se podijeliti na one, koji ostaju na tanjurima (u gostionici) i na one, koji ostaju u šerpinjama i loncima. Ostaci jela na tanjurima upotrebljavaju se za hranu svinja, a ostaci jela u šerpicama mogu se opet preudesiti u drugu vrlo tečnu i zdravu hranu. Od ostataka mogu se prirediti juhe, složenci, varenci, punjeno povrće i slično, već prema tome, da li je ostalo povrće, krumpir, meso ili ribe. Od ostataka kruha i peciva mogu se prirediti juhe, varenci i nabujci. Čistu govedsku juhu najzgodnije je upotrebiti tako, da se njom dolije varivo ili kakva druga gusta juha. Gustu juhu promijenit će domaćica novim pridodacima. Pirjanu rižu upotrebit će kao pridodatak u juhu ili će od nje prirediti krustade od riže ili će je upotrebiti za



nadjev u papriku, rajčicu i slično. Preostali špinat upotrebit će za punjenje palačinka, pire od krumpira za krokete. Ostatke od mesa za mesne varence ili za rezance s mesom, za pite i paštete. Kuhana govedina može se propirjati na luku ili se može upotrebiti za gustu juhu. Tijesto, što ostane od savijače, treba upotrebiti za trgance ili od njega ispeći mlince, ili ga umijesiti u kruh. Ostaci od biskvita mogu se upotrebiti za razne torte.

Ne može li se preostalo jelo preudesiti u drugo, kao na pr. varivo, valja ga doliti vodom, ponovo prokuhati, i na taj način učiniti neškodljivim. Preostale kosti od pečenja mogu se također prekuhati, a dobivenom juhom može se povećati jakost gustih juha. Domaćica ne smije zaboraviti na preostala žumanca i bjelanca, već ih mora upotrebiti odmah idući dan.

Kako je važno znati upotrebiti ostatke od jela, tako je zapravo još važnije znati, kako se može spriječiti, da ne dođe do prevelikih ostataka u šerpinjama i loncima. Zadaća je domaćice da točno zna odrediti količinu hrane za svako jelo i za svaki broj osoba, kako bi samo u iznimnim slučajevima morala voditi brigu o ostacima, a ne bi joj se nikada dogodilo, da joj uzmanjka jela kod bilo kojeg obroka.

4. Pod ispravnim načinom rada, koji je poželjan u svakoj kuhinji, razumijeva se u prvom redu sistematsko svrstavanje svih radova u takav redoslijed, da se može na što brži, jednostavniji i spretniji način polučiti uspjeh. Plan i sistem temelj su svakoga rada, a i jamstvo, da će se rad s uspjehom izvesti. Ako se želi prirediti samo jedno jelo, treba već učiniti plan rada, treba u rad uvesti sistem, t. j. utvrditi redoslijed sitnih radova, koji se imaju obaviti kod priređivanja. Važno je pravilo kod toga, da se radom ne smije prije početi, dok se za rad nisu priredile sve namirnice, koje su za dotično jelo potrebne, no nije dovoljno, da su one samo u kući i svaka na drugom mjestu, već ih treba sabrati na jedno mjesto, i to u blizinu gdje se misli hrana priređivati. Kad su sve namirnice sabrane, treba im odrediti količinu, a kad je i to obavljeno, onda treba razmisliti, koji se sve postupci moraju obaviti, koji će pribor biti kod toga potreban i najpodesniji. Ovakav početak rada osigurava unaprijed uspjeh. Kod načina priređivanja treba uglavnom uočiti tehničke postupke prije kuharskog procesa, kuharske procese koje treba primijeniti, te postavljanje na zdjelu i serviranje.

Kod priređivanja pojedinih jela treba dakle posvetiti veliku pažnju postupcima, kako bi se između svih izabrali oni, koji dotičnoj namirnici ili jelu najbolje odgovaraju, a isto tako treba znati izabrati i odgovarajući pribor, koji je za dotični postupak najpodesniji. O tehnici, kako se jelo postavlja na zdjelu, mnogo zavisi uspjeh

cijelog priređivanja, jer ukusno postavljeno jelo na zdjeli podražuje tek. Kod postavljanja na zdjelu moguće su nebrojene kombinacije, pa sve zavisi o osobi, s koliko razumijevanja i fantazije ona zna to udesiti.

Svaki recept objašnjuje način rada pojedinog jela, pa kako u sam rad treba uvesti sistem, to treba recept najprije s tol'ko razumijevanja pročitati, da se uzmognu uočiti svi radovi, koji su u receptu sadržani. Kad su se ti sitni radovi brojčano ustanovili, onda ih treba staviti u red, po kojemu se imaju izvoditi, no kod toga treba paziti na najveću razumnost. To je vježba u organizaciji rada, o kojoj uvijek zavisi, hoće li jedan rad biti izvršen na vrijeme ili ne će.

Pri radu nije samo potrebna spretnost, već je vrlo važno razumijevanje, sabranost, smisao za urednost i čistoću te ljubav i pažnja, s kojom se ovi radovi izvode.

5. Ne bi se moglo govoriti o razumnom vodstvu jedne kuhinje, u kojoj se ne bi vodilo računa o cijenama namirnica pojedinog jela i cijenama čitavog jestvenika.

Po novčanoj vrijednosti mogu se namirnice uglavnom podijeliti na jeftine, vrijedne i luksusne. Jeftine živežne namirn'ce jesu one, kojima hranjiva vrijednost stoji iznad tržne cijene, vrijedne ili cijenjene namirnice jesu one, kojima hranjiva vrijednost i cijena stoje u ravnoteži, a luksusne namirnice jesu one, koj'ma cijena daleko nadmašuje hranjivu vrijednost. Poznavajući namirnice po vrijednosti domaćica mora nastojati, da radi najviše s vrijednim i jeftinim namirnicama, a da izbjegava kod redovite prehrane luksusne živežne namirnice. Domaćica na selu treba računati u prvom redu s onim namirnicama, koje joj pruža vlastito gospodarstvo, a domaćica u gradu mora si stvoriti popis vrijednih i jeft'nih namirnica i pribaviti cjenik, po kojemu će moći proračunavati i obračunavati vrijednost svakog jela. Ovo n'je samo dužnost kuhinje velikih poduzeća, koja moraju znati realnu i prodajnu vrijednost svakog jela, već je to dužnost svake i najmanje privatne kuhinje, koja želi u cijelosti zadovoljiti svojoj zadaći.

6. Domaćica mora posvetiti veliku pažnju organizaciji rada, pa joj u tom poslu mora biti najvjerniji pratilac sat, po kojem mora udešavati svoj rad i uvijek nastojati, da se u tehnici usavrši tako, kako bi svaki puta kod izvedbe istoga rada utrošila sve manje vremena.

U obiteljima i poduzećima, gdje nije moguće zajedničko uzimanje obroka, zadaća je kuhinje još teža, jer treba sačuvati hranu tečnom za svakog člana. U ovakovim slučajevima ne traži se samo savjesnost i točnost u radu, već veliko razumijevanje, naročita požrtvovnost i pravi osjećaj odgovornosti i osjećaj dužnosti, koji je bezuvjetno potreban da se postigne i najmanji uspjeh.



7. Naša kuhinja najmanje zadovoljava zadaći u pogledu ispravne prehrane te je u mnogo slučajeva kriva oboljenjima, budući da je prebogata hranjivim tvarima i ne vodi računa o potrebama našega tijela, već ga danomice opterećuje na štetu zdravlja. Čovječje tijelo nije u stanju uživati hranu onakvu, kakvu nam priroda pruža, pe je zato zadaća domaćice, da ju ispravno priredi. Suvremena kuhinja će u tom pogledu zadovoljiti, ako bude pružala hranu, koja će čuvati zdravlje i učiniti čovjeka sposobnim, da ustrajno i s veseljem izvršuje svoju životnu zadaću.

Mnogi drže, da ispravna i zdrava prehrana nije za svakoga zato, jer je preskupa. Ako prehranu bespotrebno kompliciramo, onda je razumljivo, da takva hrana ne može biti jeftina. Jednostavna hrana može biti skupa samo u onom slučaju, ako se domaćica ne obazire na godišnju dobu i ne računa s domaćim živežnim namirnicama u ono vrijeme, kad ih najviše ima. Čovjek, koji mnogo novaca izdaje za hranu, najlakše zastrani od ispravne prehrane, jer uživa prebogatu, a prema tomu i nezdravu hranu. Nije zato rečeno, da se svaki, koji ima malo novaca, prehranjuje ispravno, jer i on nažalost u tom pogledu griješi, zbog neznanja pravila prehrane. Kod nas se o ispravnoj prehrani još vrlo malo znade, a to će biti sve dotle, dok se svi ne budu upoznali s vrijednošću namirnica, znali ih birati i prirediti prema pravilima suvremene prehrane.

## 2. DJELOVANJE TOPLINE NA HRANJIVE TVARI U NAMIRNICAMA

Ustanovljeno je, da se pomoću topline omekšavaju živežne namirnice, pa treba još ustanoviti, kako toplina djeluje na hranjive tvari u namirnicama.

1. Bjelančevine su one sastavine, koje organizmu uvjetuju život. Budući da živa bića ne podnose temperaturu od 100°, to ni visoka temperatura ne djeluje dobro na živežne namirnice. Kako toplina djeluje na bjelančevinu, možemo najbolje promatrati kod kuhanja jaja. Što veću toplinu upotrebimo kod kuhanja jaja, to bjelančevina postaje tvrđa i teže probavljiva, a mi kažemo, da se ona zgrušava. Želučani sokovi takvo jaje mnogo teže rastvaraju od svježeg ili mekano kuhanog jajeta.

Zgrušavanje bjelančevine možemo dobro promatrati i kod kiselog mlijeka, koje se podvrgne stanovitoj toplini. Bjelančevina se kod povišene temperature počne zgrušavati, a što je toplina veća, to bjelančevine postaju tvrđe. Sve vrste bjelančevina nisu jednako

osjetljive na toplinu, no svakako je sigurno, da kod većine bjelančevina toplina ne djeluje povoljno. Kako one kod povišene temperature gube na hranjivoj vrijednosti, a postaju i teže probavljive, to je najbolje, da se nepotrebno ne ugrijavaju. To se može provesti kod nekih namirnica, no kod mesa, riba i jaja to je gotovo nemoguće, pa zato treba paziti, da temperatura ne bude previsoka i da se hrana predugo ne izvrgava toplini.

2. Vrlo slično djelovanje ima toplina i na mast u mnogim namirnicama. Uzmimo za primjer maslac, koji ugrijemo. Maslac se pod utjecajem temperature promijeni, jer se voda ispari, a mast postane čvršća. Osim toga toplina promijeni okus, miris i boju maslaca. Ova velika promjena, koju na maslacu zapažamo, a koja je nastala pod utjecajem topline, daje nam naslućivati, da se maslac i u svom unutarnjem sastavu promijenio. Mast je zbog visoke temperature postala mnogo teže probavljiva. Ovu promjenu zapaža u velikoj mjeri čovjek osjetljiv na probavnim organima, dok zdrav čovjek tek nakon dugogodišnjeg uživanja masne hrane osjeća ovu tešku probavljivost i smetnje u organizmu, koje se najviše očituju u bolesti na žuči. Iskušano je da sirova mast i maslac nemaju takvo djelovanje u našem tijelu, odnosno, da nije tako teško probavljiva kao ona, koja se prije uživanja podvrgne visokoj temperaturi. Zdrav čovjek ne treba se kloniti takve hrane, no uvijek je dobro da je uživa što umjerenije.

3. Kod ugljikohidrata ne možemo govoriti o lošem utjecaju topline, kad znamo da naš organizam traži, da se ugljikohidrati pomoću topline učine lakše probavljivima. Ovo će nam odmah biti jasno, kad pomislimo na tijesto od kruha ili kolača. Sirovo tijesto nije nam ni ukusno, a ni lako probavljivo, jer se kod pečenja škrob pretvara u dekstrin, pa se tijesto pretvori u jednu tečnu i lako probavljivu hranu. Isto tako je potrebno, da krumpir, sočivice, ječam, krupicu prije kuhamo, jer samo pod utjecajem topline postane škrob lako probavljiv.

Na šećer nema toplina naročiti utjecaj, jer on u sirovom i ugrijanom stanju jednako djeluje u našem tijelu.

Za celulozu možemo reći, da joj je toplina izvanredno potrebna, jer samo utjecajem topline može celuloza omekšati i biti podesna za uživanje. Zato je posve ispravno, ako hranu koja ima dosta celuloze kuhamo ili pirjamo, t. j. dulje vremena prepustimo djelovanju topline.

4. Što se tiče vitamina, moramo reći da su oni vrlo osjetljivi na toplinu. Osobito je vitamin C osjetljiv na toplinu, pa se zato preporučuje, da se voće i mlijeko uživa sirovo.



5. Mineralne tvari nisu na toplinu osjetljive, iako one uzrokuju neke promjene. To se najbolje opaža na vodi, koja sadrži vapna. Kod kuhane vode mnogo se više taloži kamen kotlovac, nego kod hladne vode. Isto se događa i kod kuhanja mlijeka, pa je to opet jedan od uzroka, da se mlijeko što manje kuha. I kod jaja i riba opažamo kod kuhanja u pogledu mineralnih tvari neku promjenu. Ostavimo li srebrnu žlicu u ovoj hrani, vidjet ćemo, da će ona oksidirati, da su kuhanjem nastali neki kiseli spojevi, koji imaju utjecaj na kovinu.

6. Visoka temperatura ima osobiti utjecaj na fermente. Kao dokaz je kuhano mlijeko ili koji voćni sok, meso ili riba, koji se nakon kuhanja ne će tako lako pokvariti kao u sirovu stanju, jer su fermenti kuhanjem izgubili jakost djelovanja. Zato namirnice, koje želimo konzervirati, podvrgavamo visokoj temperaturi. Inače treba izbjegavati uništavanje fermenata pomoću topline, jer oni pomažu probavu.

7. Aromatične tvari uništavaju se također kod visoke temperature, što se najviše zapaža kod kuhanog voća, špinata, mrkve i drugog povrća. Zato kuhana jela od svih namirnica začinjamo, da taj gubitak nadoknadimo začinima.

8. Toplina ne djeluje dobro ni na vodu, jer kuhana voda gubi puno od svoje tečnosti, pa se ne može ni usporediti sa svježom vodom.

Prema tome možemo zaključiti, da je visoka temperatura podesna samo za škrob i celulozu i da nauka o uživanju sirove hrane ima pravo kad kaže, da se kuhanjem hranjiva vrijednost namirnica znatno smanjuje. Unatoč ovoj činjenici ne ćemo reći, da treba isključivo uživati sirovu hranu, kad smo već kroz stoljeća navikli na toplu hranu, koja organizmu osobito godi. Jedamput na dan uživati malo sirova povrća ili nekoliko tjedana u godini uživati samo sirovu hranu, sigurno bi dobro djelovalo na izmjenu tvari u našem organizmu. U tom pogledu moramo se držati pravila, da treba kod priređivanja hrane izbjegavati svako nepotrebno kuhanje hrane, t. j. namirnica, koje možemo sirove jesti, a one, koje moramo kuhati, da pazimo, da ih predugo ne kuhamo i ne izvrgavamo previsokoj temperaturi.

Nauka o prehrani ne preporučuje sirovo uživanje ovih namirnica: krumpira, brašna, krupice, ječmene kaše, sočivica, mahuna, zelenog graška, korabe, cvjetače, kelja, zelja i dunja.

Svaka druga hrana može se uživati sirova, samo kod sirova mesa treba paziti na parasite, koji bi mogli učiniti smetnje u crijevima, a kod uživanja jaja od guske i patke na opasnost zaraze, jer ove životinje žive i traže hranu u vodi, koja je puna bakterija. Si-

rovo žumance od kokoši preporučuje se radi lecitina. Isto se tako mnogo preporučuje uživanje sirova mlijeka, naročito onog, koje je pasterizirano.

Iz dosadašnjega razlaganja vidi se, što sve treba uočiti, ako se želi prirediti zdrava i dobra hrana. Ne dostaje samo poznavanje živežnih namirnica i raznih načina priređivanja, već je potrebno poznavanje sastava hrane, hranjive vrijednosti pojedinih namirnica i iskorišćivanje hrane u našem tijelu. Sve ovo spada u opću naobrazbu, pa je potrebno da ovo temeljito prouči osoba, kojoj u zvanje pripada prehrana i priređivanje živežnih namirnica. Ono najvažnije mora o tome znati domaćica, ako želi ispravno prehranjivati svoju obitelj.

Osoba, koja radi u kuhinji i kojoj je povjerena prehrana, mora poznavati sastav hrane, vrijednosti pojedinih namirnica, prednosti i manjkavosti raznih načina priređivanja, kao i proces probave.

Prema tome nije dovoljna spretnost i spremnost u priređivanju hrane, ako ona nije povezana s navedenim teoretskim znanjem.

Ima osoba, koje znaju dobro i tečno priređivati hranu, a ne znaju mnogo o procesu probave i načelima prehrane, kao i osoba, koje mnogo znaju teoretski o prednostima dobre prehrane, ali nemaju nimalo praktične spremnosti u kuhinji.

Poželjno je, da dobijemo školovano i stručno spremno osoblje, koje će uz praktičnu spremu imati isto toliko i teoretskog znanja.

## 3. PRIMJENA PRAVILA O PREHRANI U SVAGDAŠNJEM ŽIVOTU

Nije dovoljno samo poznavati principe ispravne prehrane zdravog čovjeka, već ih treba primjenjivati kod vlastite prehrane i nastojati u to uvjeriti i one osobe, koje žive s nama u najužoj zajednici.

Ovo je potrebno zbog održavanja tijela u povoljnoj kondiciji, kako bi ono bilo sposobno za duševni i tjelesni rad, a i zbog toga, što se tijelo, ispravnom prehranom dobro i skladno razvija, pa se tako i na vanjštinu čovjeka može odraziti zdrava i ispravna prehrana.

Prema tome ispravna prehrana djeluje na pravilan uzrast tijela, t. j. da čovjek ne bude predebeo ni premršav. Osoba, koja od prirode naginje na preugojenost, mora se čuvati masnih jela, tjestenina i uopće hrane, koja sadrži mnogo ugljikohidrata, a jesti treba mršavo meso, svježe povrće, salate, voće i mlijeko. Velika mršavost također je znak slabijeg zdravlja, neispravnog načina života i loše prehrane. Mršavi ljudi osjećaju često bolove u želucu, pa zato moraju što češće jesti punovaljanu i što laganiju hranu.



Osim toga moraju paziti da ne jedu prekiselu hranu, da jedu uvijek u određeno vrijeme, da rano ustaju i rano lijegaju te da ne uživaju alkoholna pića i ne puše. Za ove ljude najpodesnije su razne hranjive juhe, mlijeko, kaša, maslac, vrhnje, masni sirevi, kruh i jela od krumpira.

Neispravna prehrana može biti uzrokom i lošem držanju ljudi. Ljudi, koji se uspravno drže i imaju mirne kretnje, obično su posve zdravi.

Zdravlje čovjeka odrazuje se i na izrazu lica, jer lice zdravog čovjeka ima glatku, elastičnu, čistu i ružičastu kožu. Uslijed neispravne prehrane postane koža suha i siva, što znači da tijelo ne prima hranom dovoljnu količinu mineralnih tvari, bjelančevina i vitamina. Previše crvena koža lica postane zbog prekomjernog uživanja mesa, oštrih začina i alkohola. Izgled kože može se dakle popraviti i ispravnom, redovitom prehranom.

Uslijed pomanjkanja vitamina A dolazi često do oboljenja očiju, do kratkovidnosti ili dalekovidnosti.

Pomanjkanje mineralnih tvari može biti uzrokom ispadanju kose.

Mekani nokti s bijelim pjegama također su znak neispravne prehrane. U tom slučaju ne treba jesti mnogo mesa.

Ispravna prehrana utječe mnogo na zdravlje i ljepotu zubi, pa se na to mora paziti od najranije dobi. Nijedno sredstvo za čišćenje zubi ne može učiniti ono, što može učiniti ispravna prehrana. Prekomjerno uživanje slatkiša škodi zubima naročito onda, ako se ostaci ovakovog jela ispiranjem što prije ne odstrane. Civilizacija dovela je do toga, da ljudi dnevno čiste zube ne samo čistom vodom, već četkom i pastom, ali unatoč ove njege nije ustanovljeno, da je kod civiliziranih naroda postignut vidljiv napredak s obzirom na zdravlje zubi. Ustanovljeno je dapače, da je kod necivilizirani naroda stanje u tom pravcu mnogo bolje, pa se došlo do zaključka, da zdravlje zubiju ovisi u prvom redu o zdravoj i ispravnoj prehrani.

Neugodan miris iz usta znak je neuredne probave, odnosno neispravne funkcije crijeva ili želuca, pa je i stoga razloga potrebno izmijeniti način prehrane. Ovu neugodnost ne osjeća zapravo čovjek sam, već ljudi, koji žive u njegovoj najbližoj okolini.

Jednako je i sa neugodnim mirisom tijela, do kojega dolazi uslijed prevelikog znojenja. To se javlja kod ljudi, koji jedu previše mesa, hranu s oštrim začinima, i onih koji mnogo piju alkoholnih pića i puše. Kod jakih pušača je miris tijela naročito intenzivan i jak, koji je za okolinu vrlo neugodan, pa obzirnost traži, da takav čovjek nastoji promijeniti način života.

Do svega ovog ne bi došlo, kad bi ljudi više pazili na ispravan način života i zdravu prehranu i kad se ne bi stavili na stanovište, da se nikoga ništa ne tiče, kako oni žive i izgledaju. Ovakvo naziranje pripada u ono doba, kad je svatko radio što je njemu najbolje odgovaralo, a nije se obazirao na zajednicu u kojoj živi. Danas ovo naziranje nije suvremeno, jer današnji društveni poredak traži ne samo obzirnost prema članovima zajednice, već i neki doprinos za unapređenje te iste zajednice. Što je čovjek na višem stupnju kulture, to će više uložiti truda, da se odvikne zlih navika i da živi po nekom redu, te da jede ono i na onaj način, kako to nauka o prehrani preporučuje.

Prijelaz od lošeg načina prehrane k ispravnom nije lagan, ali ako se to čini postepeno s ustrajnom voljom, ipak se može provesti. U prvom redu potrebno je steći uvjerenje, da je za zdravlje čovjeka potrebno živjeti po pravilima ispravne prehrane. Nikada ne smije biti u načinu života nekih pretjeranosti, a pogotovo ne u prehrani. Ako kod nekoga opažamo ovu pogrešku ne ćemo ga nagovarati, a još manje prisiljavati, da se odreče zlih navika, već ćemo samo nastojati uvjeriti ga o onom, što je u pogledu prehrane ispravno. To treba činiti obzirno, s ljubavlju, a onda možemo očekivati neki uspjeh, samo ne smijemo zaboraviti, da ima ljudi, koji bi htjeli nešto provesti, ali ne mogu, jer nemaju dovoljno jake volje, t. j. stoje pod nekim uplivom ili imaju neke predrasude. Neki ljudi opet nisu zreli da uvide, kako je važan ispravan način života i ispravna prehrana, pa je u tom slučaju potrebno dobrim primjerom prednjačiti i pustiti ih, dok sami dođu do tog uvjerenja. Važno je paziti kod djece od najranije dobi na ispravan način života i pravilnu prehranu te ih voditi tako, da što prije sami uvide zašto je to potrebno.

Napokon moramo vjerovati, da si svaka dobra stvar sama krči put, ali je ipak poželjno, da svi težimo za napretkom u uvjerenju, da time mnogo doprinosimo napretku zajednice u kojoj živimo.



# ŽIVEŽNE NAMIRNICE

# I. Poznavanje i kupovanje namirnica

Zadaći ispravne prehrane moći će domaćica zadovolj ti, ako zna uz dobru i savjesnu priredbu izabrati i kupiti kvalitetne i ukusne namirnice, te ako ih zna čuvati.

Kod pojedinih vrsta namirnica treba razlikovati dobre od manje dobrih, a od ovih treba znati odabrati one najbolje, ako se hoće dobro kupiti. Kod kupnje se ne smije zaboraviti, da je uvijek ono najskuplje, što je najjeftinije, i to s ovih razloga:

1. jer su najbolje vrste najizdašnije,
2. jer dobre vrste može tijelo mnogo bolje iskoristiti, iako su teže probavljive.
3. jer dobre vrste imaju mnogo bolji okus, nego one loše. Lošim namirnicama treba kod kuhanja povećati tečnost pomoću raznih začina, a ako su oni skupi, to se ne prođe ništa jeftinije, ako se nabavi lošija namirnica. Kod nekih se namirnica može na prvi pogled primijetiti da li su dobre ili loše kvalitete, a kod nekih ne, pa je zato važno, da se ovakve namirnice nabavljaju u trgovinama, koje imaju dobru i svježu robu. Uočiti treba, da gotovo sve namirnice, koje dulje stoje pod raznim okolnostima, gube na vrijednosti. To može i tako daleko ići, da neke namirnice mogu postati i škodljive.

Brzo i stručno prosuđivanje vrijednosti pojedinih vrsta namirnica kod kupovanja nije važno samo s obzirom na hranjivost, već i radi uštede i sprečavanja nepotrebnih gubitaka.

Nastojanjem i ustrajnom vježbom može se naučiti kako se razlikuju namirnice po vrstama i kakvoći. Kad se to postigne, onda se može reći, da se zna kupovati, pogotovu, ako se još kod kupnje vodi računa o tome, da se ne nabavljaju pojedine namirnice onda, kad su na tržištu rijetke, jer im je cijena onda tako visoka, da daleko nadmašuje njihovu faktičnu vrijednost.

## 1. MLIJEKO *(Milch, lait)*

Pod mlijekom razumijevamo puno mlijeko zdravih, dobro njegovanih i ispravno hranjenih krava. Mlijeko od ovce i koze razlikuje se od kravljeg mlijeka po boji, okusu i mirisu.

Kvalitet mlijeka zavisi o pasmini krave, o dobi, zdravlju i hranjenju životinje, o načinu mužnje i o postupku s mlijekom nakon mužnje.

Dobro mlijeko je žućkaste boje, neprozirno, čisto, ugodnog mirisa, blagog i slatkastog okusa.

Loše mlijeko je plavkasto, vodenasto, kiselkastog okusa, neugodnog mirisa po staji ili hrani životinje.

Mlijeko dobiveno prvih dana iza teljenja zove se mljezivo i nije dobro za uživanje. Mlijeko od tuberkuloznih ili uopće bolesnih krava vrlo je nezdravo.

Mnogo se puta dogodi, da se na trg donese obrano mlijeko, no po izgledu nije plavkasto, jer je prokuhano. Kuhanjem se u mlijeku promijeni bjelančevina, pa stoga postane mlijeko žućkasto. Kakvoća mlijeka zavisi o tome, koliko sadrži masti, a koliko vode. Na najjednostavniji način ustanovit će domaćica da li je mast oduzeta, ako u mlijeko uroni žlicu. Ako mlijeko prekrije površinu žlice, kad žlicu iz mlijeka izvadi, znat će, da sadrži normalnu količinu masti; a ako mlijeko sa žlice odmah oteče, bez traga na žlici, onda je mlijeko slabo. U 100 g pravog mlijeka ima 3,5 g masti, 3 g bjelančevina, 4,7 g ugljikohidrata, a ostalo je voda.

Za ispitivanje kakvoće mlijeka postoji spravica, t. zv. laktodenzimetar ili mliječna vaga, jer se njome mjeri specifična težina mlijeka. Sprave za mjerenje specifične težine tekućina uopće zovu se areometri. (Specifična težina zove se težina 1 $cm^3$ nekog tijela izražena u gramima). Areometri su valjkaste staklene cijevi, koje su s obje strane zatvorene, a u donjem kraju, koji je obično širi, ima malo žive, da cjevčica može stajati okomito u tekućini. Na toj cjevčici nalazi se ljestvica, pomoću koje se može očitati specifična težina. Želimo li odrediti specifičnu težinu neke tekućine, moramo spustiti areometar u tekućinu, laktodenzimetar u mlijeko, i onda gledamo do kojega dijela ljestvice je spravica uronila.

Laktodenzimetar spojen je s termometrom, da se može odmah izmjeriti temperatura mlijeka, jer je poznato, da se specifična težina mlijeka određuje kod 10° C. Dakle, ako mlijeko ima temperaturu od 10° C, onda je kod normalnog mlijeka specifična težina između 1,028 i 1,034. Ako mlijeko stavimo u visoki stakleni valjak, na kojem su označeni $cm^3$ (menzura), uronimo laktodenzimetar i pogledamo ljestvicu na onom mjestu, do kojega je uronio laktodenzimetar te pročitamo broj 25 (na ljestvici su napisani skraćeni brojevi, mjesto 1,025 piše samo 25) znamo, da je specifična težina manja, nego je ima normalno mlijeko, što je znak, da je mlijeko postalo lakše, t. j. da su u njega ulili vode. Kad bi kod očitanja došli do brojke 36 ili 38, značilo bi da je mlijeko obrano, jer mu je



specifična težina postala veća. U tom slučaju je mlijeku oduzeta mast, koja je lakša sastojina, a druge, koje su ostale u mlijeku, su teže. Dakle vidimo, da je kod prvoga očitanja specifična težina mlijeka bila ispod 1,028, a kod drugoga iznad 1,034.

Da se može bolje razumjeti, kako se pomoću specifične težine prosuđuje kakvoća mlijeka, dobro je znati kako bi se mogla odrediti specifična težina mlijeka i bez laktodenzimetra. U prvom redu morali bi znati apsolutnu težinu mlijeka, a to bi lako saznali, ako bi određenu količinu mlijeka vagnuli. Uzmimo, da smo vagnuli 1 l normalnog mlijeka i da je ta litra vagala 1.032 g. Jedna litra mlijeka ima po obujmu 1000 $cm^3$. Specifičnu težinu mlijeka lako bi saznali, ako bi apsolutnu težinu podijelili s obujmom ili volumenom. U ovom slučaju morali bi 1032 podijeliti sa 1000, pa bi tako dobili specifičnu težinu mlijeka 1,032. Točnu specifičnu težinu mlijeka mogli bi odrediti samo onda, ako je mlijeko imalo temperaturu 15°C. Kako je točno određivanje specifične težine potrebno u velikim mljekarskim poduzećima, a izračunavanje specifične težine kod raznih temperatura oduzimalo bi mnogo vremena, to postoje tablice, u kojima je već izračunata specifična težina mlijeka kod raznih stupnjeva temperature.

Za točnije istraživanje masti u mlijeku ima još mnogo raznih načina, no njima se domaćica ne može služiti, pa je za nju dovoljan laktodenzimetar, po kojemu može kontrolirati kakvoću mlijeka.

Da se mlijeko ne pokvari, čuva se pasteriziranjem. Pasterizirati znači zagrijavati mlijeko u zatvorenim posudama do 70°C 25 minuta, a iza toga ga treba naglo ohladiti. Time što je mlijeko ugrijavano i time što se naglo ohladilo, sprečava se porast i razvitak klica, ali klice se kod toga ne mogu uništiti. Klice se mogu uništiti samo, ako se mlijeko kuha iznad 100°C, no to se ne čini, jer bi se time uništile korisne sastojine mlijeka, t. j. vitamini. Ima dvije vrste pasterizacije. Ako se zagrijava mlijeko do 90°C samo 3 minute, onda se to zove visoka pasterizacija, ako se zagrijava kod niže temperature (60°C) 30 minuta, onda se to zove niska pasterizacija. Ovaj način sačuvanja mlijeka, da se može prevoziti i slati na tržište, pronašao je francuski učenjak Pasteur, pa se zato ovaj postupak i zove pasterizacija.

Na dulje vremena može se mlijeko sačuvati steriliziranjem i kondenziranjem.

Pod steriliziranim mlijekom razumijevamo ono, koje se u zatvorenim bočicama kuha kod temperature od 100°C.

Kondenzirano mlijeko zatvoreno je u limenke. To je mlijeko kuhano sa šećerom u vakuum-aparatima kod 50°, dok nije postalo

gusto i žućkasto-bijelo, a onda se stavlja u limenke i sterilizira. Ovakvo mlijeko mora se prije upotrebe razrijediti vodom. Od 5 l mlijeka dobiva se otprilike 1 l kondenziranoga mlijeka.

Najbolje konzervirano mlijeko je mlijeko u prahu. To se dobije, ako se kondenzirano mlijeko kuha tako dugo, dok se voda ne ispari. Ono se prije upotrebe također razrjeđuje vodom. Može se dobro upotrebiti kod kuhanja i u fabrikaciji čokolade i slatkiša.

Mlijeko se može još sačuvati uleđeno ili smrznuto, što se obično čini za snabdijevanje brodova mlijekom.

Mlijeko dolazi na tržište obično nekuhano, no ako dolazi preko mljekarstva, onda je pasterizirano u velikim kantama za transport. Ono dolazi na tržište i sterilizirano, a prodaje se u malim bočicama za hranu dojenčadi i bolesnika. Kondenzirano mlijeko dolazi na tržište u malim limenkama od 1/4 i 1/2 kg. Mlijeko u prahu dolazi u trgovinu u limenkama ili u bačvama od ljepenke.

## 2. VRHNJE *(Rahm, Sahne, creme)*

Pod vrhnjem razumijevamo mast mlijeka. Vrhnje se iz mlijeka može dobit obiranjem ili centrifugiranjem. Mlijeko, kojemu je izvađena mast, zove se obrano mlijeko. Centrifugiranjem dobije se 15—20% masti. Stroj, na kojem se mlijeko centrifugira, zove se vrcaljka ili separator. Od 1 l mlijeka može se dobiti 130 $cm^3$ vrhnja.

Vrhnje od svježeg mlijeka zove se slatko vrhnje, a od kiselog kiselo vrhnje. Ako slatko vrhnje stoji na toplom mjestu, postane i ono kiselo. Slatko i kiselo vrhnje može se tući u pjenu.

Pjena od slatkog vrhnja poznata je pod imenom šlag (»Schlagrahm«).

Kvalitet vrhnja zavisi od količine masti. U dobrom slatkom vrhnju za pjenu mora biti do 35% masti, u kiselom vrhnju 15—20% masti, a u slatkom vrhnju za kuhanje 10% masti. Dobro vrhnje je finog okusa, žute boje i prilične gustoće. Kiselo vrhnje je mnogo gušće od slatkoga. U kiselo se vrhnje dodaje često brašna, ili pjena od bjelanca, da se poveća gustoća i obujam, pa se kod kupovanja mora biti na oprezu.

U trgovini ili na tržištu može se dobiti slatko vrhnje za kuhanje, slatko vrhnje za priređivanje pjene (Schlagrahm) i kiselo vrhnje. Cijena vrhnja je različita. Najskuplje je vrhnje za pjenu, jer je i najvrednije, onda kiselo vrhnje i napokon slatko vrhnje za kuhanje. U trgovinu dolazi i smrznuto slatko vrhnje (Rahmeis). To je smjesa vrhnja i šećera, u koju se može dodati raznog voća, jaja, čokolade, limunove kiseline te raznih aromatičnih namirnica i želatine, pa se na taj način dobiju od ovog vrhnja razne poslastice.



## 3. SIR *(Käse, fromage)*

Uglavnom ima dvije vrste domaćeg sira: kiseli i slatki. Kiseli se sir dobije od mlijeka, koje se zbog topline i utjecaja bakterija mliječnokiselog vrenja ukiseli i zgruša (vrenjem nazivamo rastvaranje ugljikohidrata). Bakterije čine, da se mliječni šećer pretvara u mliječnu kiselinu. Dakle, kiselo mlijeko dobijemo na vrlo jednostavan način: sirovo mlijeko ostavimo na toplom mjestu, a ono će se utjecajem bakterija ukiseliti.

Za slatki sir kiselimo mlijeko umjetno na taj način, da mlijeko skuhamo, ohladimo na 35°C i dodamo mu sirilo, koje smo prije otopili u vodi. Sirilo je dio želučanoga soka, koji se vadi iz želuca mladih telića, a prodaje se u prašku ili tekućini.

Slatki domaći sir može biti tvrd, polutvrd i mekan, što ovisi o načinu priredbe.

Zbog boljega teka sir se osoli. Osoljeni sirevi prepuste se zrenju. Zrenje sira može biti početno i glavno. Početno zrenje sira je odmah prvih dana, a glavno zrenje može trajati 3—4 tjedna, 8—10 mjeseci ili 1—3 godine. To zavisi o vrsti sira. Prema tome, koliko masti sadrže sirevi, dijele se uglavnom na masne, polumasne, četvrt i tričetvrt masne sireve. Masni sirevi moraju sadržavati najmanje 45% masti, a suhi smiju imati manje od 15% masti.

Sirevi se mogu praviti ne samo od kravljeg i ovčjeg mlijeka, već i od vrhnja.

Kvalitet sira zavisi o hrani i njezi krave. Domaći kiseli sir dobar je onda, ako je bijel i mastan, ako nema žućkastu površinu i gorak okus. Ako ima zelene pjege, može biti i štetan po zdravlje.

Na tržište mnogo dolazi kiseli domaći mekani sir, koji spada u jeftinu, zdravu i lako probavljivu hranu.

Osim ovog kiselog mekanog sira dolaze na tržište domaći tvrdi, masni i oštri sirevi. Vrlo poznat je pravi trapist, iz kravljeg mlijeka. Zatim travnički ili livanjski sir, te vrlo tvrdi paški sir. Ti sirevi se prave od ovčjeg mlijeka. Neke naše sirane prave kod nas po švicarskom uzoru takozvani specijalni ementaler. To je blagi polumekani punomasni sir u malim trokutastim komadima složenim u okrugle kutije, a dolazi pod imenom »Zdenka sir« (Veliki Zdenci). Ovaj sir dolazi u trgovinu i u većim komadima umotan u staniol-papir. Komadi su od 1/8, 1/4 i 1/2 kg. Kod nas se već pravi i izvrsna imitacija pravog ementalera, a prodaje se u trgovini u velikim kotačima, kao i pravi švicarski ementaler.

Kod nas se vrlo lijepo razvija mljekarstvo, a s time u vezi i izrađivanje maslaca i sira, čemu su mnogo pridonijele mljekarske zadruge i pouke mljekarskih stručnjaka. Na tržište dolaze ovi pro-

izvodi iz naših mljekarstva i sirarstva u Zagrebu, Koprivnici, Bjelovaru, Velikim Zdencima, Končanici, Đakovu, iz državnog dobra Belje, iz Banja Luke, Travnika, Livna, Paga, a mnogo se viđa na tržištu u novije vrijeme lički i takozvani tounjski sir.

Sirevi, koji se prave u Švicarskoj, na glasu su i dolaze u trgovinu pod imenom: Emmentaler, Emmentaler Schachtelkäse, Petit Suisse, Groyer, Vacherin, Rahmkäse i Kräuterkäse. Talijanski je sir Gorgonzola, koji ima zelene pjege od plijesni i suhi sir Parmezan. Parmezan se prije upotrebe izriba kao i švicarski sir Sbrinz.

Engleski sir je Chester, Cheddar, Gloucester. U Njemačkoj se pravi Limburger, Tilsiter, Harzer i Imperial. Francuski je sir Gervais, koji se pravi od kravljega mlijeka. Rockfort je također francuski sir, a pravi se od ovčjeg mlijeka. Oba su sira masna i mekana.

U Holandiji se pravi Eidamer-Kugelkäse, koji ima oblik kugle, izvana je crvene boje, a iznutra žute.

U Slovačkoj se pravi Liptauer, koji dolazi u trgovinu u bačvama, žućkaste je boje i kiseloga okusa. Od sirutke pravi se Quargel, koji dolazi u trgovinu u okruglim komadima, kao suha prešana smokva. Vrlo oštrog je mirisa i okusa.

Tvrdi sirevi imaju obično oblik mlinskoga kamena, valjka ili kugle, a mekani sirevi umataju se u pergament ili staniol.

## 4. MASTI I ULJA *(Fette und Öle)*

### Maslac *(Butter, beurre)*

Maslac se dobiva stepanjem ili bućkanjem mlijeka ili kiselog i slatkog vrhnja. Bućkanje je postupak kod kojega se sićušne kapljice masti skupljaju u manje i veće grudice. Masne čestice kiselog vrhnja brzo se spajaju, jer mliječna kiselina razbije opna, u koja su zamotane masne čestice, pa je zato maslac od kiselog vrhnja i brže gotov. Odvojene grude maslaca ujedinjuju se gnječenjem i istiskivanjem vode. Napokon se maslac preša, da se istisne sva voda i da se maslacu dade oblik. Tekućina, koja ostaje kod dobivanja maslaca, je stepka, a dobra je za piće. Kod nas se mnogo upotrebljava za hranu mladih životinja.

Najbolje sprave za bućkanje maslaca izrađene su od drva, a najjednostavnije su one, što imaju naše seljakinje, a nazivaju ih stapalo. Drvene naprave su zato bolje, jer se u njima za vrijeme bućkanja ne ugrijava vrhnje od vanjske topline. Mala kućanstva imaju staklene naprave za pravljenje maslaca, u kojima se bućka vrhnje okretanjem šibe. Najbolja temperatura za bućkanje je 10—13° C. Važno je znati, da je maslac brže gotov, što je viša temperatura, jer se opnice brže uništavaju, pa se čestice masti brže spajaju u grudice. Ako je temperatura previsoka, opet nije dobro, jer je onda maslac premekan.



Bućkati se ne smije prebrzo, a ni prepolagano. Kod prebrzog bućkanja brzo se stvara maslac, ali je previše mekan i brzo se kvari, a kod suviše polaganog bućkanja također se ne dobije dobar maslac. Bućkamo li maslac u bućkalici, onda se može okretanje udesiti tako, da se u jednom času može izvršiti 50 okretaja. Ovo je najbolja brzina za bućkanje. Bućkanjem treba prestati, kada grudice postanu velike kao proseno zrno. Ako bućkanje suviše dugo traje, treba doliti malo vode, a ako se grudice prebrzo prave, onda treba dodati malo hladne vode, samo se mora paziti da se temperatura ne povisi, odnosno ne snizi za više od 2°C. Zimi može biti vrhnje za bućkanje toplije nego ljeti, a ljeti ga treba prije bućkanja hladiti. Prema tome je potrebno najprije izmjeriti temperaturu vrhnja i svesti ju na određenu temperaturu, a onda tek bućkati.

Stapalo ili bućkalicu ne smijemo suviše napuniti vrhnjem, već ga treba dati samo toliko, da ispuni 1/3 bućkalice ili stapala. Ako imamo premalo vrhnja, možemo dodati vode do potrebne količine.

Čim su se stvorile grudice masti u veličini prosa, bućkanjem polagano prestajemo. Sada treba odliti tekućinu, koju zovemo stepkom, i naliti svježu vodu, pa opet bućkati. Onda treba opet vodu odliti, pa opet bućkati, dok voda ne bude prozirna. Ovaj postupak zove se ispiranje maslaca. Maslac treba ispirati zato, da ostane što manje stepke, jer bi maslac bio premekan. Maslac od slatkog vrhnja ne ispire se, već se malo gnječi, jer ispiranjem gubi mirisave tvari.

Gnječenje je postupak, kojim se posve ukloni stepka, a čestice masti jednolično se spajaju.

Maslac se ne smije gnječiti rukama, jer zbog tjelesne topline postane premekan. Gnječi se pomoću drvenoga valjka i daske, a sabire se i okreće pomoću malih lopatica. Maslac treba gnječiti tako dugo, dok iz njega izlazi stepka, a to traje obično 5 do 10 min. I kod gnječenja treba maslac polijevati vodom.

Izgnječeni maslac stavlja se pomoću lopatice u kalupe, koji se prije namoče. Poslije se iz kalupa istrese i zamota u pergament-papir.

Da dobijemo 1 kg maslaca, potrebno je otprilike 18 do 36 l mlijeka. To zavisi o količini masti što se u mlijeku nalazi. Sadrži li mlijeko samo 2,5% masti, onda treba 36 l mlijeka, ako sadrži 4,8% masti, onda bi za 1 kg maslaca trebalo samo 18 l mlijeka.

Više puta se dogodi, da se i kod mlijeka, koje ima najveći postotak masti, ne dobije određena količina maslaca, no uzrok leži onda samo u lošem postupku kod pravljenja maslaca.

Dobar maslac mora biti jednolično svijetložute boje i dosta čvrst. Kod pritiska ne smije izlaziti mnogo vode. Osim toga mora biti blagog, slatkastog okusa i aromatičnog mirisa. Dobar maslac mora sadržavati 80% masti i 15% vode. Maslac, koji u prerezu ima mnogo šupljinica, nije dobar, jer su ove ispunjene vodom ili zrakom, pa se lako pokvari. Loš maslac ima neugodan miris i tek po maslačnoj kiselini, pa kažemo da je ranketljiv; on može biti prekiseo, a može imati i neugodan miris po staji ili repi. Loš maslac može biti i zbog toga, što mu dodaju brašna, loja ili masnih ulja, da mu povećaju količinu. Maslac, u kojem ima primjesa, pjeni se i prska kod topljenja. Kod kupovanja maslaca treba uvijek kušati i to po mogućnosti iz sredine pomoću drvene čačkalice.

Maslac može biti i bojadisan šafranom ili sokom od mrkvice. Ovo bojadisanje zakonom je dopušteno.

Rastopljen i ohlađen maslac naziva se maslo. Maslac, koji je postao kiseo, nije dobar za uživanje, no ako se rastopi u maslo, može se upotrebiti za priređivanje hrane.

U trgovinu dolazi maslac od kiselog vrhnja pod imenom maslac za kuhanje, a maslac koji je priređen od slatkog vrhnja kao čajni maslac, dok rastopljeni maslac dolazi pod imenom maslo. Najviše je cijenjen maslac od slatkog vrhnja, koji dolazi u trgovinu u pačetvorinastom obliku u težini od 1/8, 1/4 i 1/2 kg, dok maslac za kuhanje dolazi u trgovinu u velikim blokovima od 5 kg. Za izvoz se maslac usoli i pretopi u maslo, a otprema se u malim buradima.

Kao izvrstan nadomjestak za maslac dolazi u trgovinu margarin ili umjetni maslac. Pravi se od goveđeg loja, koji se u tu svrhu na poseban način prerađuje. Margarin sadrži 85% masti. Vrlo je dobar za priređivanje svih vrsta jela, a osobito za priređivanje lisnatog tijesta i drugih maslenih kolača.

### Svinjska mast *(Schweinefett, graisse)*

Mast dolazi na tržište u obliku slanine ili sala, koje domaćica sama prerađuje. Kod kupovanja slanine treba paziti, da je od tovljene svinje, jer je izdašnija, a pozna se po tome što je mekana i debela. Tvornička mast dolazi u trgovinu prešana u blokovima ili u sanducima.

Dobra svinjska mast je bijela, a ako je jače pečena, onda je žućkasta, po izgledu zrnata, ugodna mirisa i okusa, a kod temperature od 18°C polumekana. U gradovima se mnogo prodaje gotova



mast, a u tvornicama se priređuje za izvoz. Ako domaćica takvu mast kupuje, mora biti vrlo oprezna da ne kupi lošu, koja nije izdašna ili možda po okusu i mirisu neugodna, jer je izmiješana s lojem. Masti dodaju i vode, da dobije na težini, što se opaža po tome, što mast na vatri praska. Da li ima u masti loja, možemo se uvjeriti na taj način, ako konac umočen u mast odmah zapalimo. Ima li u masti loja, osjetit ćemo to po mirisu.

### Guščja mast *(Gänsefett, graisse d'oie)*

Guščja mast dobije se od tovljene guske tako, da se mast s kožom izreže u veće komade i polagano topi. Od velike i dobro tovljene guske može se dobiti 2 l masti. Kod topljenja dobiju se izvrsni čvarci, koji se smatraju delikatesom. Guščja mast je vrlo tečna, blijedožuta i zrnata. Topi se kod 32°—34°C. Radi naročito dobrog okusa upotrebljava se kao mazivo na kruh.

### Biljne masti *(Pflanzenfette, graisse de la plante)*

Biljna mast dobiva se tiještenjem jezgre kokosova oraha. To je plod kokosove palme, koja uspijeva u tropskim krajevima. Kokosova je mast posve bijela i kruća od svinjske. Topi se između 20° i 30°C. Nema nikakvog mirisa ni neugodnog okusa, pa se može upotrebiti za začin, no najviše služi za priređivanje kolača. Ta je mast izvrsna za prženje. Kao jestiva mast dolazi u trgovinu pod imenom ceres, kunerol, palmin, laureol i t. d.

### Ulja *(Öle, huiles)*

Maslinovo ulje dobiva se tiještenjem plodova maslina. Maslina raste po našem Primorju i u Dalmaciji, otkuda i dobivamo pravo maslinovo ulje. Plod masline ili uljike sličan je šljivi, samo je nešto manji. Izvana je mesnato usplođe puno ulja, a unutra je sjemenka u kojoj ima također ulja. Plodovi se beru od listopada do prosinca i nekoliko se dana suše na uzduhu. Kad se pravi fino ulje, onda se uljikama izvade koštice, pa se posebno tiješti usplođe koje daje najfinije ulje a posebno koštice. Najfinije je ono ulje, koje prije tiještenja samo izađe iz usplođa. Od koštica dobijemo ulje lošije kakvoće. Fino ulje mora se čistiti od drugih sastojina i od vode, pa se zato mora procijediti kroz cjedila s vatom, a onda se ostavi u velikim posudama nekoliko mjeseci, da se nečist i voda slegnu. Bistro se ulje odlije, pa se u velikim bačvama šalje u trgovinu (150—250 kg). Dobro maslinovo ulje je svijetložute boje, malo je zelenkasto, bez mirisa, bistro i dobroga okusa. Što je ulje lošije

kakvoće, to je tamnije, a ono što se dobije tiještenjem koštica, sasvim je tamno i mutno.

Ulje dolazi na svjetsko tržište iz Francuske i okolice Aix pod imenom provensalsko ili aixko ulje. Vrlo dobre vrste ulja dolaze iz Italije, Sicilije i Grčke. Naše dalmatinsko ulje također se izvozi, a proizvode ga uljarske zadruge.

Mnogo puta miješaju dobro ulje s bučinim i repičinim uljem, pa takvo ulje nije dobro, a pozna se po boji, mirisu i okusu. Ulje se upotrebljava za začin salatama, na ulju se mnogo kuha hrana, pa je ono jedno od najvažnijih naših začina.

Bučino ulje također mnogi upotrebljavaju za začin jela; žutosmeđe je boje, posebnog okusa, radi kojega ga mnogi ne mogu uživati. Ovo ulje vadi se iz sjemenaka domaće buče ili bundeve.

Arašidno ulje dobiva se iz sjemenaka biljke arašida, koja ide među lepirnjače, a raste u Braziliji. Plod su mahune, koje se prže, i dolaze u trgovinu pod imenom »kikiriki«. Iz sjemenaka vadi se ulje, koje dolazi u trgovinu pod imenom arašidno ulje. Ovo je ulje svijetložute boje, a po kakvoći ide među najfinija ulja.

## 5. ZAČINI *(Genussmittel, épice)*

Začine dodajemo našoj hrani, da po njima dobije bolji tek, no kod toga valja paziti da ih dodajemo umjereno, jer ne samo da oduzimaju namirnici naravni tek, već mogu biti štetne za naš organizam. Začine možemo podijeliti na domaće i strane. Naši su najobičniji začini, koje dodajemo gotovo svakom slanom jelu: luk, češnjak i vlasac.

### Luk *(Zwiebel, oignon)*

Luka ima više vrsta, a razlikuju se po obliku i po boji. Glavice luka omotane su suhe listiće, koji su po boji crvenožuti, ružičasti, tamnije ružičasti ili srebrnobijeli. Po obliku mogu glavice biti okrugle, kruškolike, duguljaste i plosnate. Lišće od luka je zeleno i cjevčasto.

Luk dozrijeva u lipnju i kolovozu, a čim dozri, treba ga izvaditi iz zemlje i sušiti. Najbolji je naš turopoljski luk, kojega ima najviše na našem trgu, a ima i talijanskoga luka, koji je mnogo blaži i bjelkast, a glavice su mu mnogo veće.

Luk se upotrebljava za začin mnogih jela, a mnogi ga jedu s kruhom ili ga pripremaju na salatu, t. j. očiste ga, izrežu na ploške, osole i papre te začine uljem i octom. Mnogi ga miješaju s rajčicom i paprikom. Luk nije lako probavljiv, pa se kod pripremanja bolesničke hrane uopće ne upotrebljava. Upotrebljavamo li luk kao začin, moramo ga upotrebljavati vrlo umjereno i što tanje ili sitnije izrezan.



### Kozjak *(Schalotte, echalote)*

Dok je kozjak mlad, vretenast je, donji dio mu je bijel, a gornji zelen. Kasnije se razviju lučice, koje ne narastu velike, duguljaste su i nepravilne, a nemaju jakog mirisa. Kozjak se očisti, opere, gornji zeleni listovi se podrežu, a servira se uz pečenu janjetinu ili uz odojka.

### Češnjak *(Knoblauch, ail)*

Češnjak nazivamo još i bijeli luk, jer su mu vanjski listovi bijeli. Svaka glavica sastavljena je od više malih lučica koje su umotane u tvrde listiće, koje treba prije upotrebe ukloniti. Čahurice češnjaka treba najprije izgnječiti, a onda tek fino kosati. Češnjak ima jak i oštar miris, pa se samo u malim količinama dodaje hrani. Češnjakom se mnogo začinja meso i kobasice, no više puta je dovoljno da ga stavimo samo u vodu ili da zdjelu nataremo češnjakom. Mnogi uživaju sirovi češnjak kao lijek ili piju onu vodu, u kojoj se češnjak močio. Češnjak se upotrebljava i kod pripremanja raznih umaka.

### Vlasac *(Schnittlauch, cive, civette)*

Od vlasca se upotrebljava zeleno cjevčasto lišće, koje odrezujemo, dok je mlado, operemo i fino izrežemo te dodajemo kao začin u juhe, umake ili dodajemo nekom jelu za ukras. Što više odrezujemo listiće, to oni bujnije rastu. Vlasca možemo imati kroz cijelu godinu, ako ga posadimo u lonac za cvijeće i stavimo na toplo mjesto.

### Kopar *(Dillkraut, anet)*

Domovina kopra je Španija, a danas se i kod nas uzgaja u vrtovima. Nježno zeleno lišće upotrebljava se kao začin, dodaje se krastavcima, kad ih spremamo za zimu, od kopra se prave umake i juhe. Kopar možemo staviti u ocat na nekoliko dana i pustiti na suncu. Ocat će izvući aromatične tvari iz kopra, pa će dobiti poseban tek, a takav se ocat upotrebljava mnogo kao začin i za kiseljenje krastavaca.

### Komorač *(Fenchel, fenouil)*

Komorač je vrlo nalik na kopar, aromatična je biljka, a plod se mnogo upotrebljava u kuhinji. Iz komorača vadi se eterično ulje, koje se mnogo upotrebljava u fabrikaciji likera i u ljekovite svrhe. U Italiji stavlja se komorač gotovo u svako jelo.

### Kumin *(Kümmel, cumin)*

Kumin je biljka, koja također ide među štitarice, a male sjemenke upotrebljavaju se za začin. Mnogo se dodaje kruhu i drugim jelima, a upotrebljava se i kao lijek, pa ga trebaju i u ljekarnama.

### Klinčići *(Gewürznelken, girofle)*

Klinčići moraju biti veliki i mekani, a kad ih malo stisnemo, mora se osjetiti ulje. Klinčiće upotrebljavamo najviše tucane, no u vrlo malim količinama, jer su jako aromatični. Klinčići se upotrebljavaju kao začin u slana i slatka jela.

### Lovorov list *(Lorbeerblatt, laurier)*

Od lovora upotrebljava se zeleno lišće, koje se dodaje kao začin u mnoga variva i mesnata jela. Lovora ima mnogo i kod nas, no stari listovi nisu aromatični. Lovorovo lišće se suho sprema, a jednu grančicu možemo imati i dulje vremena, jer je više puta i jedan list dovoljan.

### Majoran *(Majoran, marjolaine)*

Majoran zovu još i mažuran, a upotrebljava se suh i zelen. U nekim krajevima se vrlo mnogo upotrebljava za začin umaka, juha i variva, no kod nas ga mnogi ne vole.

### Paprika *(Paprika, paprica)*

Paprika je crveni prašak, koji se dobije od zrelih paprika, koje se suše i melju. Crvene paprike ima dvije vrste: slatke i ljute. Slatka ima blagi okus i dodaje se pojedinom jelu najviše radi boje, a ljuta je oštra, pa je mnogi baš zato i vole. Slatka paprika se priređuje samo od mesa paprike, a ljuta se samelje zajedno sa sjemenkama. Kod priređivanja jela ne smije se upotrebljavati mnogo paprike.



### Papar *(Pfeffer, poivre)*

Papar je plod grma, koji raste na Sundajskim otocima. Za priređivanje jela upotrebljava se crni i bijeli papar. Crni je mnogo oštriji, bijeli mnogo blaži, a kako se u jelu ne zapaža, radije se upotrebljava. Crni papar je nezreo plod, a bijeli papar se zrio obire, moči dok nabubri, suši na suncu i onda oljušti. Zato je bijeli papar gladak i manji. Crni papar se zelen obire, a sušenjem postane crn. Dobar papar mora biti suh i tvrd i ne smije se mrviti. Posebna vrsta papra je cayenne-papar. On je po okusu i aromi najjači, mnogo se upotrebljava u engleskim jelima. U trgovinu dolazi u prašku.

### Orašak *(Muskatnuss, muscade)*

Orašak je svijetlosive boje, jako aromatičan, a što je teži, to je bolji. Domovina oraška je Brazilija. Izvana je bjelkast, jer se preparira vapnenom vodom, da se očuva od crva, a nakon toga se suši. Želimo li orašak upotrebiti za začin, moramo ga fino tući. Orašak se stavlja u pikantne umake i u neke kolače.

### Glavičica *(Neugewürz, piment)*

Glavičica je engleska mirodija, koja se mnogo upotrebljava u parfimerijske svrhe i kod fabrikacije likera. To su sjemenke velikoga drveta, koje raste u tropskoj Americi. Sjemenke su crvenosmeđe boje, a velike su poput graška. U kuhinji se kod nas rijetko upotrebljava.

### Estragon *(Schlangenkraut, bertram)*

Estragon je jedna vrsta pelina iz Rusije, a ima duguljasto zeleno lišće, koje se upotrebljava za začin umaka. Lišće od estragona stavlja se u vinski ocat, s kojim se začinjaju razne umake, a zove se i bertram-ocat.

### Paprica *(Koriander, coriandre)*

Paprica je mirodija, koja se upotrebljava kao začin za razne kobasice, marinade, a stavlja se i u kolače. To su suhi krugljasti, rebrasti plodići s osušenim ostacima čaške na vrhu. Paprica ima ugodan miris, papren okus, a boje je zelenkasto-smeđe. Paprica dolazi u trgovinu iz Holandije i Njemačke.

## Kapar *(Kaper, capres)*

Kapri su cvjetni pupoljci grma kaprovca, zelenkaste boje, a ulažu se u slanu vodu ili ocat. Najbolji kapri dolaze iz Francuske, a mnogo ih ima i u Italiji. Kapri služe kao začin mesnim jelima, ribama, divljači, a od kapra se pravi i pikantna umaka. Često se upotrebljava za ukras.

## Đumbir *(Ingwer, gingembre)*

Đumbir je korijen biljke, koja raste u južnoj Aziji. U trgovinu dolazi u komadićima od 4 do 8 cm, a ima ga dvije vrste: crni i bijeli. Crni je neoguljen, a bijeli oguljen korijen. Crni đumbir je sivosmeđ, a bijeli žućkasto-siv. Đumbir ima jaki miris i oštar okus kao papar. Đumbir se upotrebljava za začin u kolače i likere, ali se i ukuhava u gustu sladornu rastopinu, ne samo svjež, već i sušen.

## Kardamomi *(Kardamomen)*

Kardamomi su sjemenke kardamomskih biljaka koje rastu u južnoj Aziji, a radi jakog mirisa i aromatičnosti upotrebljavaju se kao začin.

## Šafran *(Safran, safran)*

Šafran su njuške biljke šafranike, koje se suše. Končastoga su oblika, na jednom kraju ljevkasto raširene i tamnocrvene boje. Šafran ima malo gorki okus i bojadiše žuto. Upotrebljava se kao mirodija, a i za bojadisanje kolača, likera, krema, umaka i t. d. Šafran se jako mnogo patvori, pa se zato ne preporučuje da se kupuje u prašku.

## Cimet *(Zimmet, cammelle)*

Cimet je korica od drveta cimeta, koje naraste i do 9 m visoko. Domovina cimeta je Ceylon, a ima ga mnogo i u južnoj Americi. Cvijet i list imaju također ugodan miris. Korica je smeđe boje, vrlo krhka, a upotrebljava se najviše tucan u prah, kao začin u slatka jela i likere. Bolje je ako kupujemo cimet kao koricu i sami ju tucamo, nego da kupimo već tucani cimet, jer su u tucanom cimetu izmiješane najlošije vrste cimeta, a može biti i patvoren. Cimeta ima više vrsta, no najbolji je ceylonski. Mnogo dolazi u trgovinu



t. zv. cassia-cimet, a to je kora nekoga drveta u Kini. Korica je tvrđa i deblja od korice pravoga cimeta, okusa je oštroga i više trpkog nego slatkog.

## Slatki janoš *(Anis, anis)*

Slatki janoš mnogo se uzgaja u Njemačkoj, Francuskoj i Španiji, a raste i kod nas. Zrnca slatkog janoša su sivozelena, imaju aromatičan miris i okus. U kuhinji se upotrebljava kao začin kolačima i likerima, a upotrebljava se mnogo u ljekarnama. Najbolji je anis španjolski, a najslabiji ruski.

Zvjezdoliki anis (Sternanis-badiane) je sjemenka velikoga drveta, koje naraste kao naša trešnja. Raste u Kini i Japanu. Boje je smeđe, a ima oblik zvjezdice. Jakog je mirisa i okusa, sadrži mnogo eteričnog ulja, pa se mnogo upotrebljava u fabrikaciji likera. U kuhinji se upotrebljava kao začin u mnoge marmelade i džemove.

## Vanilija *(Vanille, vanille)*

Vanilija je biljka povijuša, kojoj je domovina južna i srednja Amerika. Plod ove biljke je sličan mahuni, koja je puna sitnih sjemenaka. Suši se na suncu. Vanilija ide među najfinije mirodije, a služi mnogo kod priređivanja slatkih jela. Dobra vanilija ne smije biti suha, pa je dobro da se spremi u tučeni šećer i da je staklenka dobro zatvorena. Ostavimo li vaniliju dulje vremena na toplom mjestu, to se na površini pojave mali kristali, koji se zovu vanilin. Vanilin-šećer je smjesa šećera i vanilina; pa prema propisu mora vanilin-šećer sadržati najmanje 2% vanilina. Šećer od vanilije pravimo sami na taj način, da šećer tučemo s vanilijom, pa kad je posve rastucana, šećer prosijemo i stavimo u staklenke, koje dobro zatvorimo. Budući da je vanilija jako aromatična, treba je upotrebljavati u malim količinama, jer prejaki miris nije ugodan, a može od njega zaboljeti glava.

## Borovica *(Wacholderbeere)*

Plodovi borovice su tamnomodri ili crnkasti, kao grašak veliki, rastu na grmu u šumama. Okus je slatkastogorak. Plodovi sadrže eterično ulje i dosta šećera, pa se od njih peče rakija. Izgnječene bobice upotrebljavaju se kad se svinjsko meso stavlja u salamuru ili se dodaju u rasol kod priredbe divljači.

## Gorušica *(Senf, moutarde)*

Gorušica se uzgaja radi sjemenaka, koje su aromatične, pa se mnogo upotrebljavaju kao začin. U trgovinu dolazi gorušica i samljevena u brašno, od kojega se pravi gorušičina umaka (senf). Gorušičina umaka dolazi u bočicama u trgovinu, a ima je mnogo vrsta: engleska, francuska i njemačka. Najoštriji je engleski senf, a najslađi njemački. Gorušičinu umaku možemo i sami napraviti, samo je važno da je ne uživamo previše, jer nadražuje želudac.

*Gorušičina umaka* (francuski senf). Pol litre vinskoga octa kuha se 10 časaka sa 25 dkg šećera, 5 g korice cimeta, 4 g klinčića, pol glavice luka, dvije glavice češnjaka, malo soli, majorana, cayenne-papra i dva lovorova lista. Ocat se ostavi na strani štednjaka 1/2 sata, ocijedi kroz krpu i izmiješa sa 1/4 kg gorušičinoga brašna. Neprestano se miješa, pusti se opet zakuhati, miješa se dok se ne ohladi i stavi u bočicu.

*Samoborska muštarda.* Šest litara dobroga mošta (odmah kako je isprešan) stavi se kuhati i kuha se tako dugo, dok pokuha na 3 l. Ovako ukuhani mošt zove se vinkot. Dan prije umiješa se u 1 l staroga vina 1/4 kg samljevene gorušice. Gorušica se u vinu miješa 1/2 sata, dobro pokrije i pusti preko noći stajati. U vinkot se umiješa vino s gorušicom i kuha polagano jedan sat, dok postane gusto kao gusta prežgana juha. Sada se ulije u boce i dobro začepi. Ako se stavi u patentirane staklenke, onda se mora sterilizirati 25 minuta kod 75°C.

## Sol *(Salz, sel)*

Soli ima tri vrste, no dvije se upotrebljavaju za začin naše hrane, a jedna, koja nije čista, upotrebljava se za hranu stoke i u tehničke svrhe. U kuhinji upotrebljavamo kamenu sol, koja dolazi u trgovinu u prahu i morsku sol, koja dolazi u malim kristalima. Nečistu sol upotrebljavamo u kuhinji samo onda, kad pravimo sladoled, pa led osolimo da se ne topi. Ova sol je jeftinija. Ako upotrebljavamo morsku sol u kuhinji, onda je dobro da ju najprije dobro osušimo, a onda sameljemo prije upotrebe. I kamenu sol je dobro prije upotrebe osušiti, istucati i prosijati, jer se mnogo puta u soli nalaze razne nečistoće. Dobra sol se u vodi lako topi i ne zamuti vodu. Voda može samo neku stanovitu količinu soli rastopiti, pa ako u malo vode stavimo mnogo soli, vidjet ćemo, da je mnogo soli ostalo, koja se nije rastopila. Voda je dakle zasićena. I naš organizam može samo stanoviti dio soli rastopiti i primiti, pa ako uživamo previše soli, organizam oboli.



Moderna medicina traži da se hrana što manje soli, jer stoji na stanovištu, da čovječji organizam već samom hranom prima razne soli, koje mnoga hrana sadrži u priličnoj količini. Danas gubi sol svoju vrijednost kao začin, ali je neophodno potrebna kao antiseptično sredstvo za konzerviranje naših namirnica, jer sol ima to svojstvo, da sirovim namirnicama oduzima vodu, a bakterijama ne uvjetuje život.

Za razne nadjeve od mesa, gljiva, jetara, riba i t. d., koji se upotrebljavaju za razna nadjevna jela, upotrebljava se sol, koja se izmiješa prije upotrebe s raznim mirodijama: klinčićima, bijelim paprom, oraškom, lovorovim lišćem. Sve se to dobro istuca i prosije, a onda izmiješa sa soli.

## Ocat *(Essig, vinaigre)*

Ocat je tekućina, koja se sastoji od octene kiseline i vode, a mnogo se upotrebljava za začin jela. Osim toga je ocat vrlo važan za konzerviranje hrane, a upotrebljava se i u tehničke svrhe. Kuhamo li voće u octenoj vodi, ne će se pokvariti, jer ocat oduzima voću vlagu, pa ne samo da se gljivice ne mogu množiti, već i uginu. Isto je to i kod mesa, koje stavimo u rasol.

Ocat se pravi od tekućina, koje sadrže alkohola, a izvrgnute su utjecaju octenih gljivica, koje pomoću kisika iz zraka pretvaraju alkohol u octenu kiselinu. Tekućine, koje imaju više od 10% alkohola, nisu sposobne za pravljenje octa, jer alkohol oduzima gljivicama vlagu, a ona je neophodno potrebna za život i množenje ovih gljivica. Gljivice pri niskoj temperaturi miruju, pa je zato potrebna stanovita toplina, ako želimo da se djelovanje gljivica pospješi i da se alkohol može pretvoriti u octenu kiselinu. Ovaj proces pretvaranja alkohola u octenu kiselinu pod utjecajem octenih gljivica i kisika kod stanovite temperature, zovemo octeno vrenje. Najbolji ocat za kuhanje je onaj, koji je pripravljen od vina od grožđa ili od kojega drugog voća.

Ocat se na veliko pravi u tvornicama octa, no u malim količinama može si svaka domaćica prirediti domaći ocat od vina, od jabučnjaka, od malina i višanja. Posebna vrsta octa je mirodijski ocat, koji domaćica može također prirediti pomoću biljke estragon, čije se lišće u octu moči. Ovaj ocat upotrebljava se samo kod pripreme pikantnih jela, osobito umaka.

O c a t o d v i n a. Na 5 l vina nalije se 1/2 litre gotovoga vinskog octa. Boca se zatvori krpicom i stavi na toplo mjesto. Na površini napravit će se za nekoliko tjedana octena matica, koja izgleda kao neka sluzava bijela kožica.

Ako se na površini ne stvori kožica, već sjedine (birsa), znak je, da je bilo premalo octa, pa treba tekućinu kroz krpu procijediti, bocu dobro oprati i dodati još malo gotovog octa. Za nekoliko je tjedana ocat gotov, pa ga možemo trošiti. Koliko octa uzmemo za upotrebu, toliko vina moramo opet doliti, pa ćemo na taj način imati uvijek domaćeg octa. S vremenom se na dno staklenke slegne octena matica, pa sad treba da se ocat prelije, a boca se dobro opere, jer matica, koja je ispod površine, ne radi više, pa bi mogla usmrditi ocat.

Ocat bismo mogli napraviti i na ovaj način: U bocu od 3 litre stavimo 1 l vina, 1 l vode, nekoliko kapljica octa i 1 dkg domaćeg kruha izrezanog na ploške. Sve to dobro izmiješamo, bocu samo krpicom zatvorimo i nakon 3 tjedna tekućina će postati kisela, ako smo je stavili na toplo mjesto. Nakon toga vremena procijedimo ocat kroz krpicu, prelijemo u boce i spremimo.

Ocat od otpadaka voća. Lupine od jabuka ili krušaka i onaj dio oko sjemenaka, što ostane, kad pripremamo jabuke za pravljenje kolača, možemo upotrebiti za ocat isto tako, kao što dobri gospodari upotrebe ostatke od jabuka, kad se preša jabučnjak. Na 50 dkg otpadaka od voća uzme se 1 l vode i 1/8 šljivovice i nekoliko zrna gorušice. Otpaci od voća stave se u bocu, preliju se vodom, doda se rakija i gorušica, pa se pokrije krpicom i stavi na toplo mjesto. Da dobije bolju boju, može se bojadisati šećernom bojom. Nakon 3 tjedna ocat se procijedi, prelije u boce i dobro začepi. Ovaj ocat može se prirediti i bez šljivovice, pa se može dodati samo malo octa, a i to nije potrebno, samo onda treba dulje vremena da se okiseli. Postane li ocat mutan, možemo ga lako očistiti, ako mu dodamo malo koštanog (životinjskog) ugljena, koji dobijemo u ljekarnama (na 1 l octa 1 žlicu ugljena). Nakon nekoga vremena ocat filtriramo, a ugljen posušimo, spremimo u staklenku i možemo ga ponovo upotrebiti.

Bertram-ocat ili estragon-ocat. To je mirodijski i vrlo aromatičan ocat, koji se mnogo upotrebljava za pripremanje pikantnih jela, a najviše umaka. U vinski ocat stavi se 5 dkg suhoga lišća od aromatične biljke estragon, kojoj je domovina Sibirija. Najviše je aromatično lišće u svibnju i lipnju. Osim toga stavi se 3 glavice kozjaka, malo lovorova lista, nekoliko zrna papra i klinčića, korice od limuna i soli, pa se pusti na toplom mjestu stajati. Ovo je količina za 1 l vinskoga octa. Ocat se stavi na sunce ili na toplo mjesto, svaki se dan malo promiješa i nakon 2 tjedna gotov je ocat, koji se filtrira i stavi u boce. Ovaj ocat često se upotrebljava za pravljenje majoneza. Dobije se u delikatesnim radnjama, jer se priređuje i u tvornicama, te dolazi u trgovinu pod imenom bertram-ocat.



Kupljeni ocat može biti pomiješan i sa škodljivim tvarima, kao što je sumporna kiselina, no to možemo lako poznati, ako octu dodamo malo šećera. Ako u octu nema sumporne kiseline, onda se šećer rastopi i ocat ostane bistar, ako ima sumporne kiseline, šećer postane crn i ne topi se. Sumporna kiselina oduzme šećeru vodik i kisik, a ostane samo ugljik. Osim sumporne kiseline može u octu biti solne i druge kiseline.

Kako domaćica ne može kemijskim sredstvima ispitati, jesu li octu dodane škodljive tvari, to će ispitati pomoću svojih osjetila. Dobar domaći ocat može se prirediti od 4 l vode, 20 dkg šećera i 3 dkg pjenice. To ostavimo stajati tri tjedna, zatim procijedimo i stavimo u boce.

Ocat mora u prvom redu biti čist i bistar, okus ugodan, kiseo, ali ne smije paliti u grlu. Ulijemo li nešto octa na dlan, pa malo trljamo i onda pomirišimo, ne smije preoštro mirisati. Najbolje se može iskušati ocat, ako jednu usnicu namažemo dobrim octom, a drugu patvorenim. Kad se usnica posuši, gdje je bio dobar ocat, ne ostavlja kiseo okus, a usnica, na kojoj je bio patvoreni ocat, malo žeže i ostavlja kiseo okus. Bezuvjetno je važno, da ne uživamo prekiselu hranu, pa zato treba ocat upotrebljavati u umjerenoj količini, a stavljati ga treba u zadnji čas, jer brzo hlapi, pa se suvišnim dodavanjem nepotrebno troši.

## 6. JAJA *(Eier, oeufs)*

Jaja pripadaju među najvažnije živežne namirnice, te su već od Rimljana bila uvelike cijenjena, jer je svaki obrok kod njih počeo jajima. Oni su jaja upotrebljavali kod žrtava, nosili jaje u svečanim ophodima i darivali se u vrijeme velikih postova bojadisanim jajima.

Najbolja su jaja od kokoši, no mogu se upotrebiti i jaja od guske, patke i pure. Jaja od guske i patke upotrebljavaju se za teže tjestenine.

Srednja težina dobrog jajeta je 50 g. Svježa jaja poznaju se već po izgledu. Svježina jaja iskušava se mućkanjem, što nije sigurno, jer jaja mogu biti isušena. Jaja se mogu tako iskušati, da se vrhom jezika dotaknemo najprije šiljastog dijela jajeta, a onda tupog. Kod svježeg jajeta šiljati je kraj hladan, a tupi topao. Svježinu jajeta možemo ustanoviti i gledajući jaje u šaci prema svijetlu; ako je jaje čisto, bez mrlja, onda je jaje svježe. Za istraživanje svježine

jajeta postoji spravica, takozvani ovoskop, kojom se prosvjetljuje jaje pomoću sijalice ili petrolejske svjetiljke.

Vrlo zgodno je ispitivanje jaja na temelju specifične težine. Specifična težina jajeta jest 1,0785-1,0942. Ako je kroz šupljinice jajeta ušao zrak, specifična težina bit će manja. Ako je specifična težina jajeta 1,05, onda je jaje već tri tjedna staro, ako je 1,015 onda je jaje pokvareno. Specifičnu težinu možemo praktično odrediti u slanoj otopini. U 5 l vode otopi se pol kg soli, pa se u tu otopinu umoče jaja. Svježe jaje ostat će na dnu, jaje koje je 8 dana staro postavit će se na šiljak, četrnaest dana staro jaje plivat će u sredini vode, a posve staro jaje plivat će na površini.

Dobra jaja su prozirna, lupina je bijela ili žućkasta. Ako se svježe jaje razbije, ono je bez mirisa, a mekano kuhano blagog je okusa i bez mirisa. Loše jaje nema lijepu lupinu, neprozirno je, zaudara i neugodnog je okusa. Ako se svježe razbije, žumance se razlijeva. Jaja se lako kvare zbog šupljinica, koje se nalaze na lupini jajeta, jer kroz njih ulazi zrak. Pokvarena jaja vrlo su opasna po zdravlje, pa se ne smiju uživati, a mogu se upotrebiti u kožarstvu.

U trgovinu dolaze jaja kao:

1. čajna jaja; to su najbolja jaja, a nisu starija od 8 dana,
2. stolna jaja, koja su također svježa, ali nisu odabrana,
3. jaja za pripremanje hrane; to su svježa, ali natučena jaja,
4. vapnena jaja iz vode vapnenice i
5. plivaća jaja, koja se još jedva mogu upotrebiti u kuhinji.

Na veliko se otpremaju jaja u velikim sanducima (2 m × 70 cm × 20 cm). U sanduk stane 1444 komada.

U trgovinu dolazi i nadomjestak za jaja u obliku praška i tableta, koje se prije upotrebe moraju razmutiti u malo vode. Ovaj nadomjestak dobar je za razne tjestenine i kolače, samo se mora znati, da jednom jajetu odgovara 1 velika puna žlica praška. Kod pravljenja kajgane rastopina praška mora biti rjeđa od rastopine, koja je potrebna za omlet. Za količinu praška jednog jajeta potreban je 1 dkg masti, dakle mnogo više, nego kod pravog jajeta. Kod pripremanja dizanog tijesta dovoljne su tri žlice praška.

Jaja se mogu pripremiti na više načina: kuhati, poširati, peći i pržiti. Za ove načine pripremanja najbolja su jaja, koja nisu starija od 8 dana.

Jaja se stavljaju u razna jela, sa svrhom da međusobno vežu pojedine namirnice, da jela prorahljuju i da povećaju pojedinom jelu hranjivu vrijednost. Kao sredstvo za spajanje upotrebljava se i samo žumance, jer se ono s tekućinom bolje veže nego bjelance



stoga, što se ne zgrušava tako brzo kao bjelance. Žumance se s tekućinama spaja u prelivima, kremama, juhama i umakama. Bjelance se upotrebljava za čišćenje, odnosno bistrenje juha. Bjelance se malo tuče, da zapjeni, ulije u mutnu tekućinu, opet tuče i pusti zavriti. Onda se povuče na stranu, da se tekućina smiri. Na površini se digne neka siva pjena, a to je bjelance, koje je na sebe primilo svu nečistoću iz juhe, pa je juha postala bistra.

Bjelance se upotrebljava i kao sredstvo za dizanje laganih tjestenina; no samo onda, ako je šibom dobro tučeno u pjenu. Tučenjem se u svaku najmanju česticu bjelanca utuče zrak, pa kad tijesto dođe u vruću pećnicu, mjehurići u kojima je zrak, puknu od vrućine, zrak želi da izađe i tijesto se digne. Ako je prenagla vatra, proces se dogodi prenaglo, t. j. sav zrak izađe prije nego se tijesto ispeklo, pa tjestenina padne, kad se izvadi iz pećnice. Kod mnogih tjestenina važno je, da je snijeg od bjelanca čvrst, pa je zato potrebno da ni najmanja čestica žumanca ne ostane u bjelancu. Osim toga mora biti posuda, u kojoj se tuče, a i šiba kojom se tuče, posve čista. U jednom urednom kućanstvu ne upotrebljava se ista šiba za snijeg, kojom se tuče slatko vrhnje, jer šiba, kojom se vrhnje tuče, ipak ostaje masna, iako se pere, a to sprečava da se bjelance može tući u čvrstu pjenu. Bjelance treba tući na hladnom mjestu. Kad se bjelance malo zapjeni, stavi se u nj malo šećera ili malo soli ili malo posve ledene vode, da snijeg bude čvršći. Snijeg ne smije nikada stajati, jer otpusti i bude uzrokom, da se kolač pokvari.

## 7. POVRĆE *(Gemüse, legumes)*

Pod povrćem razumijevamo kulturno bilje, koje se uzgaja u vrtovima i na poljima čovjeku za hranu. Od svakoga povrća nisu svi dijelovi biljke podesni za hranu, pa se prema tome povrće dijeli na:

A. Povrće, od kojega uživamo korijen,
B. Povrće, od kojega uživamo stabljiku,
C. Povrće, od kojega uživamo lišće,
D. Povrće, od kojega uživamo cvijet,
E. Povrće, od kojega uživamo plod.

Po obliku može biljka imati končast, vretenast, repast, granat i čupav korijen. Kod biljaka, od kojih uživamo korijen, dolazi u obzir samo vretenast i repast korijen (mrkva, peršin, hren, rotkva, repa, cikla, celer).

Stabljika kod biljke može biti podzemna i nadzemna. Podzemne su lukovice i gomolj, t. j. sve vrste luka i krumpir. Povrće,

od kojega uživamo nadzemnu stabljiku, jednogodišnje je bilje sa zelenom stabljikom (poriluk, korabica, šparga).

Lišće se dijeli na pravo lišće i ovršno, koje se nalazi oko cvjetova. Od povrća uživamo pravo lišće, koje je zelene boje (špinat, mangold, kiselica, zelje, kelj i salate).

Biljke, od kojih uživamo cvijet, jesu samo cvjetača i artičoka.

Plodovi biljki dijele se na suhe i sočne. Kod sočnih plodova usplođe je mesnato, a kod suhih suho. Mesnati plod imaju krastavci, rajčice, buče, a suhi mahune i grašak.

Povrće dolazi na tržište svježe, zeleno, sušeno i konzervirano. Dobro povrće mora biti svježe, zdravo i čisto. Svježe povrće je izdašnije i hranjivije, pa kod kupovanja treba to uzeti u obzir. Prvorazredno povrće treba kupiti osobito onda, ako se misli sušiti ili konzervirati.

Svježeg povrća ne treba kupovati više, nego što se u jednom danu može potrošiti. Sušeno povrće i konzerve treba čuvati na zračnom i suhom mjestu, a trošiti ih treba samo u vrijeme, kad je svježe povrće skupo ili kad ga nema.

Prvi posao kod priređivanja povrća je čišćenje. Kod kupovanja treba paziti, da se ne kupi povrće, kod kojega se kod čišćenja mora mnogo baciti, a isto tako treba paziti, da se ne kupi ono, koje je jako nakvašeno vodom, jer je takvo povrće vrlo skupo, iako je nabavljeno uz najnižu cijenu.

Izračunano je, da se kod čišćenja graška smije računati sa 52% otpadaka, kod zelenoga pasulja sa 7% otpadaka, kod špinata sa 9% otpadaka, kod cvjetače sa 28%, kod kelja sa 12%, kod buče sa 38%, korabice sa 25%, šparge 17%, mladog krumpira 10%, a kod starog krumpira sa 36% otpadaka. O razumnom čišćenju povrća zavisi mnogo uspjeh priređivanja s gospodarskog gledišta. U velikim bi kućanstvima kod nerazumnog rada moglo doći do vrlo velikih gubitaka, što bi bilo na štetu ne samo dotičnog kućanstva, nego i narodnog gospodarstva uopće.

Povrće se može prirediti na više načina: kuhati, gratinirati, pirjati, pržiti i glazirati.

Povrće nam može izvrsno poslužiti za garniranje ili ukrašivanje mesnatih jela, pa se u tu svrhu može povrće »glazirati«. Za ukras se obično uzme mrkvica, repa, kozjak (Schalotten), korabica. Povrće se očisti, izreže u razne oblike i stavi na maslac, kojemu smo dodali malo šećera, ili stavimo povrće na maslac, a onda ga posipamo šećerom, osolimo i dodamo malo čiste juhe. Povrće se pokriveno pirja, dok bude mekano. Kad je povrće mekano, izvadi se, a umaka se kuha, dok bude kao sirup, kojim se povrće glazira



prije nego se stavi na zdjelu. Mrkvicu i repu treba prije toga »blanširati«. Glazirano povrće ukrasimo listićima od peršina ili kosanim peršinom.

Neko se povrće uživa i sirovo. Ono se samo usitni i ukusno stavi na zdjelu (Rohkostplatte), a začini se uljem i sokom od limuna. Zelena salata i neko kuhano povrće jede se također samo začinjeno octom i uljem, pa takvo jelo zovemo salatama.

## A. POVRĆE, OD KOJEGA UŽIVAMO KORIJEN

### Celer *(Sellerie, celeris)*

Celer je povrće, koje se u malim količinama kroz cijelu godinu upotrebljava kao začin u juhi, a kao hrana najbolji je u jesen i zimi. Celera ima dvije vrste: gomoljasti i rebrasti. Kod nas raste gomoljasti celer, a u Francuskoj i Engleskoj najviše jedu rebrasti celer. Najbolji je celer srednje veličine, koji je izvana gladak. Veliki korijeni su često šuplji i spužvasti, pa nisu tako dobri za hranu.

Celer se može spremiti zimi u trapove ili u podrum, pa ga možemo uživati uvijek osim u lipnju, srpnju i kolovozu, no ne ćemo zaboraviti, da je u rujnu i listopadu najbolji. Celer se kuha oguljen i neoguljen. Ako se neoguljen kuha, onda se samo dobro opere i pristavi u hladnu vodu; ako se sirov guli, onda se stavi kuhati u slanu kipuću vodu, no vode se uzme samo toliko, da voda prekrije povrće. Celer, koji se kuha neoguljen, soli se kasnije. Celer možemo prirediti kao varivo, na salatu, može se pirjati i prirediti juha od celera ili se nakon blanširanja može u tijestu pržiti, a prije serviranja posipati zelenim peršinom. Francuzi jedu prženi celer kao kolač, pa ga ošećere odmah, pošto se u masti popržio. Od celera se može napraviti pikantni ocat, no ne od korijena, već od sjemenke tako, da se 3 dkg sjemena tuče i prelije kuhanim vinskim octom i pusti 3 tjedna stajati, a onda se filtrira i može upotrebiti.

### Cikla *(Rote Rübe, betterave)*

Najbolja je tamnocrvena egipatska cikla, koju možemo priređivati kroz čitavu godinu. Cikla se prije kuhanja dobro opere i pristavi u dovoljno vode kuhati, jer treba dulje vremena, dok postane mekana, a kuhanjem se voda isparuje. Cikla se nakon kuhanja guli, izreže u tanke ploške, soli, začini kuminom i octom, pa ovako priređenu zovemo salatom. Ciklu možemo jesti i sirovu, ako je ogulimo i izribamo, a lijepi je ukras na zdjeli među ostalim sirovim povrćem.

## Crni korijen *(Schwarzwurzel, salsifis)*

Crni korijen je lako probavljivo povrće, pa se mnogo upotrebljava u bolesničkoj kuhinji i priređuje kao varivo i salata. Osim toga može se od crnoga korijena prirediti juha, može se gratinirati, pržiti u tijestu i prirediti kao šparga. Crnoga korijena nema u najvrućim mjesecima. Kod čišćenja stružemo crni dio, a šiljke od korijena malo podrežemo. Moramo paziti, da očišćen ili kuhan ne stoji na zraku, jer lako pocrni. Da se to ne dogodi, stavlja se odmah, kad je očišćen, u kiselu vodu, a za kuhanje priredi se voda tako, da se u hladnu vodu stavi malo brašna, octa i soli, pa kad voda zakipi, stavi se korijen kuhati. To se učini zato, da korijen ostane bijel. Korijen ne smijemo kuhati u puno vode.

## Hren *(Kren, raifort)*

Hren je povrće, koje se sirovo upotrebljava najviše uz šunku i kobasice, no upotrebljava se i za priređivanje raznih toplih i hladnih umaka. Hren ima vretenast korijen, a što je deblji i ravniji, to je i bolji. Hren se struže, pere i osuši, a onda riba ili izreže kao strugotina. Jedno i drugo postiže se pomoću ribeža. Hren se riba kratko vrijeme prije upotrebe, jer rado pocrni, a ako se mora ranije prirediti, onda se mora dobro zatvoriti u staklenke. Hren se dodaje u umake kao začin, jer je oštroga teka i mirisa. Hren se može dobiti kroz cijelu godinu. Iako ne treba poseban uzgoj, ipak je dosta skup. Hren se preko zime sprema u podrum u pijesak.

## Mrkva *(Möhre, carotte)*

Mrkvu možemo imati kroz cijelu godinu, no najbolja je, kad je posve mlada u svibnju, lipnju i srpnju. U jesen spremamo mrkvicu u trapove ili u pijesak u podrum, a posve mladu spremamo u staklenke u slanu vodu, da ju imamo za izvanredne zgode u zimi i za glaziranje. Mrkva je slatkastoga okusa, a razlikuje se po obliku i boji. Po obliku ima je duguljaste i šiljate te kratke i tubaste, a po boji ima crvene, žute i bijele. U kuhinji se najviše upotrebljava crvena mrkva, rjeđe žuta, a bijela se daje životinjama za hranu. Mrkva, koja je rubinjava, šuplja i spužvasta, nije dobra za hranu. U mrkvi ima mnogo šećera i vitamina, pa se mnogo jede sirova, sitno izribana i začinjena. Zbog hranjivosti i lake probavljivosti mnogo se upotrebljava kao bolesnička hrana. Sok od mrkvice je kod nekih bolesti važna hrana, a priređuje se tako, da se mrkvica usitni i preša na posebnoj preši. Mrkva se najviše priređuje kao varivo ili se pirja, a priređuje se od nje i juha. Mlada



mrkvica glazira se i upotrebljava kao ukras. Prije kuhanja mrkvu stružemo, peremo, izrežemo i kuhamo u vrlo malo vode, a pristavimo ju u kipuću slanu vodu.

U južnoj Francuskoj i Španiji priređuju od mrkvice kompot, pa je tamo vrlo omiljelo jelo. U Engleskoj se pravi marmelada od mrkvice tako, da se na pol kg kuhane pasirane mrkvice uzme pol kg tučenoga šećera, doda malo korice od limuna, sok od jednog limuna i kuha 10 minuta. Kad se malo ohladi, doda se malo ruma ili konjaka.

## Pastrnjak *(Pastinak, ranais)*

Pastrnjak je najbolji u lipnju, a nije dobar od travnja do lipnja. Radi aromatičnosti mnogo se upotrebljava kao začin u juhu. Pastrnjaka ima dvije vrste: okruglastoga i dugačkoga do 60 cm. Okruglasti je slatkast i nije tako oštroga teka. U listopadu se vadi iz zemlje i sprema u podrume. Kod nas se malo upotrebljava, no u Engleskoj i Belgiji mnogo se uživa, pa od prekomjernog uživanja ljudi obole od bolesti, koja se zove bolest od pastrnjaka. Ova bolest pokazuje se u poteškoćama kod cirkulacije krvi i nekim krasticama po rukama. Pastrnjak se tamo priređuje kao varivo, kao salata, pirjaju ga, priređuju od njega juhu, pudinge, dapače i neku vrstu vina.

Kad pastrnjak želimo upotrebiti, stružemo ga kao peršin i prije kuhanja dobro operemo.

## Peršin *(Petersilie, persil)*

Peršin je također vrlo aromatično povrće i najviše se upotrebljava kao začin u juhu. Od peršina upotrebljavamo korijen i lišće, dok od mrkve lišće bacamo. Lišće upotrebljavamo za ukras, pa nam u tu svrhu najbolje služi takozvani dvostruki peršin, koji ima sitno izrezuckano lišće, a kad trebamo lišće za začin, onda ga fino košemo. Dobar peršin je onaj, koji nije šupalj i spužvast, a ako je debeo, onda je i izdašan.

## Repa *(Rübe, navet)*

Repa je bijele boje, a ima je okrugle i dugoljaste. Okusa je oštrog i gorkog, a sadrži i eteričnoga ulja, koje nije neugodno. Najbolja je repa u rujnu, listopadu i studenom, no može se upotrebljavati do svibnja. U proljeće i rano u ljetu je nema. Repu priređujemo kao varivo, pa je prije toga čistimo, odnosno gulimo i izrežemo u kockice. Repu blanširamo, a onda je u malo kipuće i slane

vode stavimo kuhati. Repa se može upotrebiti za ukras, pa se onda izreže u oblike po volji, blanšira, a onda glazira.

Dobra repa mora biti sočna, a ne tvrda ili rubinjava. Repi je vrlo slična žuta repa, koju mnogo upotrebljavamo za varivo, nije oštroga teka, već je dapače slatkasta. Kroz čitavu zimu može se na trgu kupiti ukiseljena repa, a može ju domaćica i sama ukiseliti i tako spremiti za zimu.

### Rotkva *(Rettig, rave)*

Rotkve ima dvije vrste, i to ljetne male i nježne, koju zovemo i rotkvicom ili povrtnicom i zimske velike okrugle i vretenaste. Ljetna rotkvica je bijela ili crvena, a zimska crna ili bijela. Rotkvice su najbolje u travnju, svibnju i lipnju, a ima ih sve do rujna. Rotkva se jede zimi, oštroga je okusa i dodaje se mesu i kao začin u umaci. Crna rotkvica se oguli, opere, izreže u ploške ili se na ribež izriba. Jede se kao umaka i kao salata. Rotkvice se operu, odreže im se korijen i malo lišća, a sama rotkvica izreže se u obliku ružice ili fino koše za ukras.

### Koraba *(Kohlrübe, chou-navet)*

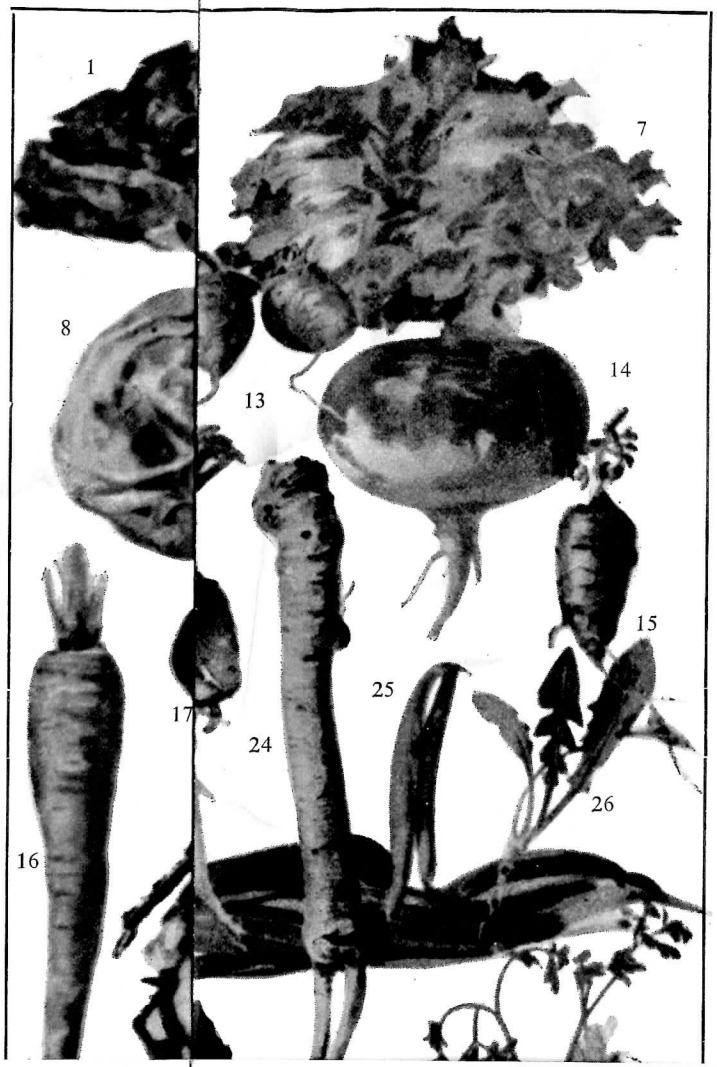
Koraba je povrće, koje se najviše uzgaja za hranu blagu. Koraba ima veliko zeleno lišće, koje se kasnije, kad korijen odeblja, otkida blagu za hranu, a zimi se blago i korijenom hrani. Kako je korijen slatkast i ukusan, priređujemo ga i mi u kuhinji kao varivo, no najviše se miješa s krumpirom. Korabe ima svijetložute i tamnije žute. Koraba se guli i reže u ploške, blanšira, a onda stavi kuhati u slanu kipuću vodu i kuha, dok je mekana. Koraba je zasitna, pa je mnogo jedu oni, koji fizički rade i mnogo se kreću.

## B. POVRĆE, OD KOJEGA UŽIVAMO STABLJIKU

### Korabica *(Kohlrabi, chou-rave)*

Korabica ima uglavnom dvije vrste: zelene i modrikaste. Modrikasta je obično bolja, no kakvoća korabice zavisi najviše o obrađivanju. Dobra korabica mora biti sočna, a ne tvrda i žilava. Stara korabica je obično tvrda ili drvenasta, i to obično onaj dio blizu korijena, pa se kod čišćenja mora odrezati. Od mlade korabice uživamo i lišće, koje kod čišćenja najprije odrežemo, onda korabicu ogulimo, odrežemo drvenaste dijelove i režemo je ili izdubemo prema tome, kako to dotično jelo zahtijeva. Lišće se otkine od pe-





1. GLAVATICA, 2. KUSTOVNIK, 3. GRAŠAK, 4. MELANCAN, 5. ŠTRPKA (ENDIVIJA), 6. KELJ, 7. LJETNA ŠTRPKA, 8. ZELJE, 9. KORABICA, 10. ŠPINAT, 11. KOZJA BRADA, 12. RAJČICA, 13. MRKVA, 14. REPA, 15. KERBELRÜBE, 16. ŽUTA MRKVA, 17. CIKLA, 18. ROTKVA, 19. ROTKVICA, 20. BUČA, 21. KRASTAVAC, 22. KRUMPIR, 23. CELER, 24. HREN, 25. MAHUNE, 26. RADIĆ, 27. CVJETAČA, 28. ARTIČOKA, 29. ŠPARGA, 30. PAPRIKA, 31. KISELICA, 32. PORILUK, 33. CRVENO ZELJE, 34. KROSULJICA, 35. PLUĆNJAK, 36. KOPAR, 37. DOBRIČICA, 38. LUK, 39. KOZJAK (SCHALOTTE), 40. ČEŠNJAK, 41. TRPUTAC, 42. PERŠIN, 43. CRNI KORIJEN

teljke, dobro opere, izreže u rezance, blanšira i onda posebno mekano kuha, a kasnije se izmiješa s kuhanom stabljikom.

Korabica se može prirediti na razne načine, a najukusnija je u travnju i svibnju. Korabica je lako probavljiva, pa se mnogo upotrebljava u bolesničkoj kuhinji. Korabicu možemo kuhati, pirjati, nadjenuti, gratinirati i pržiti u tijestu. Korabicu treba kuhati u vrlo malo vode, a pristaviti se mora u kipuću slanu vodu. Kuha se pokrivena. Kuhana korabica upotrebljava se za juhu, varivo, ili se servira začinjena maslacem i mrvicama ili s kakvim umakom. Za gratiniranje se korabica obično napuni kosanim mesom, no onda nije više pridodatak, nego služi kao glavno jelo. Želimo li ju servirati kao pridodatak k mesu, vrlo je dobra pirjana. Želimo li ju pržiti u tijestu, potrebno je da ju prije blaniramo, ocijedimo, a onda umočimo u tijesto i pržimo u vrućoj masti. Vegetarijanci jedu korabicu sirovu, koja se očisti, oguli, izriba na ribež i stavi na zdjelu s ostalim sirovim povrćem.

## Poriluk *(Porree, Breitlauch, poireau)*

Poriluk je jedna vrsta luka, od kojega se uživa nadzemna stabljika. Poriluka ima kroz cijelu godinu, no najviše se jede zimi. On nije osjetljiv, pa se može preko zime ostaviti u vrtu. Poriluka ima dvije vrste: duguljastog i širokolisnog. Poriluk je dobar začin za juhu, a najviše se priređuje kao varivo. Poriluk čistimo tako, da mu najprije odrežemo korijen i gornje dijelove lišća, koje je jako zeleno. Stabljiku treba razrezati po duljini na četiri dijela, a poprijeko na komade u duljini od 6 cm. Poriluk se mora dobro oprati, blanširati i onda kuhati u dosta vode. U nekim krajevima jedu poriluk na salatu, gratiniraju ga kao špargu i od njega priređuju juhu.

## Šparga *(Spargel, asperge)*

Šparga je najviše cijenjeno povrće, a ima je svježe od travnja do lipnja. Dobra šparga je mekana, svježa, mlada, debela sa zelenim ili ljubičastim glavicama. Divlja šparga raste po južnim krajevima, pa je tamo omiljelo povrće. Kultura šparge dosta je skupa, te je i cijena šparge dosta visoka. Prema tome isplaćuje se onome, koji je kultivira, ali ne može biti svakidašnja hrana. Što je šparga svježija, to je ukusnija. Prije priredbe šparga se čisti tako, da se vanjski dio tanko oguli od glavice prema dolje. Donji dio šparge je drvenast, pa se mora odrezati. Šparga se pristavi kuhati u kipuću slanu vodu, no prije toga se zaveže u snopić na dva mjesta li-

kom, da se iz vode može lakše izvaditi. Za kuhanje šparge postoje posebne spone, u koje se zatvori svježnjić šparge. Spona ima ručku, pa se svežnjić vrlo lako iz vode izvadi, a šparga se ništa ne ošteti.

Šparga nema veliku hranjivu vrijednost, no radi lake probavljivosti ide među povrće, koje se upotrebljava za bolesničku hranu. Šparga se servira kuhana s raznim umakama, gratinira se, i od nje se priređuje juha, varivo i salata. Vrlo ukusni su pudinzi od šparge, koji dolaze u obzir također za bolesničku hranu.

Šparga dolazi u trgovinu i konzervirana u limenkama, a najbolja je kalifornijska šparga.

### Krumpir *(Kartoffel, pomme de terre)*

Domovina krumpira je Amerika, no kod nas je danas, možemo reći, glavna hrana. Od krumpira jedemo podzemnu gomoljastu stabljiku, koja sadrži najviše škroba, manje bjelančevina i vode uz mineralne tvari i vitamin C. Kod kuhanja škrob upije vodu koja se u krumpiru nalazi, pa je zato dobar krumpir sipak i brašnast. Krumpir, koji iza kuhanja ostane vodenast, ima premalo škroba, a krumpir koji se odmah raskuha, ima previše škroba. Najbolji je onaj krumpir, koji nije vodenast, i koji se previše ne raskuha, pa je potrebno krumpir kuhanjem ispitati prije nego što ga nabavimo u većoj količini. Za hranu nije dobar smrznuti krumpir, jer se jedan dio škroba pretvori u šećer, pa je zato takav krumpir slatkast. Prije upotrebe treba klice ukloniti, a jako proklijali krumpir nije uopće dobar za hranu.

Po obliku je krumpir okrugao, duguljast ili u obliku roščića. Po boji ima žutoga i ružičastog, a po površini lupine glatkoga i hrapavog. Po dozrijevanju ima ranoga i kasnog. Po okusu, izdašnosti i sastojinama manje je vrijedan rani krumpir, pa se zato i ne priređuje kuhanjem u vodi, već se peče na masti. Kasni krumpir priređuje se na nebrojeno mnogo načina, ali je i često samo sastavni dio pojedinih jela. Krumpira imamo kroz cijelu godinu, no mladi krumpir dobije se na trgu u svibnju i lipnju. Krumpir se preko zime sprema u podrume, no u proljeće, osobito u travnju i svibnju, nije više dobar za hranu, a nije ni izdašan, jer se obično mora veliki dio baciti.

Dobar krumpir ima tanku i glatku kožicu, na prerezu ne smije biti šaren, a kad prerezane dijelove međusobno trljamo, mora se stvoriti pjena, što je znak da ima dovoljno škroba, t. j. da će biti brašnast kad se skuha. Po boji se ne može znati, koji je bolji.



## C. POVRĆE, OD KOJEGA UŽIVAMO LIŠĆE

### Špinat *(Spinat, epinard)*

Špinat je vrlo lako probavljivo povrće te se vrlo mnogo upotrebljava za bolesničku hranu. Dobar špinat mora biti lijepe zelene boje, a lišće mora biti mlado. Stari, prorastao špinat nije dobar, jer je gorak i žilav. Ubrani špinat treba razgrnuti do upotrebe.

Kod nas se upotrebljava špinat sa širokim lišćem i špinat šiljatolisni. Najbolja vrsta špinata je novozelandska, koja neprestano tjera nove listove, pa se zato samo s nekoliko grmova može hraniti obitelj od nekoliko članova. Špinata ima kroz cijelu godinu, no najukusniji je u travnju i svibnju.

Špinat se može prirediti na više načina, ali prije priređivanja mora se lišće očistiti od peteljki, a onda se dobro opere i blanšira otkriven. Špinat se fino koše i priređuje najviše kao varivo, no mogu se prirediti i razna druga jela, koja su važna za bolesničku prehranu.

### Mangold *(Mangold, cote de blettes)*

Mangold je povrće, koje se priređuje isto kao i špinat, samo je lišće od mangolda mnogo izdašnije od špinatova. Strukovi od mangolda su bijeli i kuhaju se također kao varivo ili se gratiniraju kao šparga. Kod strukova se mora vanjska korica oguliti kao i kod šparge. Lišće se upotrebljava za varivo dok je mlado, a kasnije, kad je mangold stariji, onda se strukovi upotrebljavaju za varivo. Mangolda ima od lipnja do konca kolovoza.

### Kiselica *(Saureampfer, oseille)*

Kiselica je povrće ranoga proljeća, pa je najbolja u travnju, svibnju i lipnju, no ima je još do konca listopada. Kiselica se mnogo upotrebljava za juhu i umaku. Prije upotrebe se listovi očiste od peteljke, operu se, fino košu, a onda se radi kiselkastoga okusa priređuje tečna juha i umaka.

Divlje kiselice ima mnogo na poljima, no kultivirana u vrtovima služi nam za priređivanje jela. Kako je kiselica vrlo omiljelo povrće, to se mnogo sprema i za zimu.

### Salata *(Salat, salade)*

Zelene salate ima mnogo vrsta, no uglavnom se dijeli na poljsku i vrtnu salatu. Od poljske se salate kod nas mnogo jede matovilac, kojega ima mnogo na poljima, a sije se i u vrtovima. Najbo-

iji je matovilac rano u proljeće, a vrtnoga matovilca ima od kolovoza do listopada. Radić je također poljska salata, no kultivira se također u vrtovima. Radića ima kroz cijelu godinu, ali najtečniji je rano u proljeće, dok su mu listići još posve bjelkasti. Vrtni radić je lijepe crvene boje, pa se mnogo upotrebljava i za ukras raznih mesnih jela.

Od vrtnih salata jede se kod nas mnogo salata glavatica, kristalna salata, majski kralj i posve mlada pera salate, koja se prorijedi prije, nego se salata presađuje na gredice. To je takozvana salata ptičarka.

Od zimskih vrsta salate jede se kod nas endivija štrpka i endivija rudasta. Ova salata zove se i povezulja, jer se glavice vežu likom, da iznutra požute. Posebna vrsta salate je rimska salata, koja je jako zelene boje, povezuje se, a upotrebljava se za kuhanje kao i špinat.

Sve vrste zelene salate, osim rimske, začinjamo solju, uljem i octom, pa spadaju među jednostavne salate, a serviraju se uz razne pečenke.

### Rabarbara *(Rhabarber, rhabarbe)*

Najbolja je rabarbara u travnju, a ima je još u svibnju i lipnju. Ona ima duguljasto i srcoliko lišće, visoke peteljke ili strukove, koji se upotrebljavaju u kuhinji kao svako domaće voće, to jest od nje se pravi kompot, marmelada ili se uzima kao pridodatak slatkim jelima. Mnogo se kod nas priređuje savijača od rabarbare, koja je po svom okusu vrlo slična savijači od jabuka. Strukovi od rabarbare, koji su posve mladi, ne gule se, dok se onima od starije rabarbare oguli gornja kožica.

### Kelj *(Kohl, chou)*

Kelj je povrće, kojega ima cijelu godinu, a najbolji je u lipnju i kolovozu. Dobar kelj mora imati tvrde glavice, mora biti žut, a ne smije imati debela rebra. Kelj je teško probavljiv, pa mnogima pravi poteškoće u želucu.

Kelja ima ranoga i kasnog. Kelj se čisti tako, da se najprije zeleni listovi odrežu, onda se izreže u široke rezance, opere i blanšira. Poslije toga se kuha u slanoj vodi, dok postane mekan.

Ako se kelj gratinira, onda se očisti i samo razreže, blanšira i poslije toga gratinira.



### Kelj pupčar *(Rosenkohl, chou de Bruxelles)*

Kelj pupčar je posebna vrsta kelja, koji i kod nas mnogi pripremaju za hranu. U pazušcima lišća razviju se na stabljici guste male, zelene glavice kelja. Najbolji je kelj pupčar u listopadu i studenom. Zima mu ne škodi, no ipak se u jesen zakopa u podrume. Male glavice samo se očiste, operu i cijele blanširaju, a onda gratiniraju. Kelj pupčar može se prirediti i kao varivo.

### Zelje ili kupus *(Kraut, chou blanc)*

Zelje ili kupus je vrlo omiljelo povrće, koje se može prirediti na razne načine. Dobro zelje nema velika rebra, ima tanko lišće, koje se savilo u tvrde glavice, koje mogu biti i do 4 kg teške. Glavice zelja mogu biti okrugle, plosnate i šiljaste, a po boji ima zelja bijeloga, zelenog i crvenog. Kod nas je najbolje varaždinsko i turopoljsko zelje. Zelja ima ranoga i kasnog, kao i kelja. Rano zelje najbolje je u lipnju, a ima ga sve do listopada. Najslađe i najsočnije je zelje, koje ima šiljaste glavice.

Od zelja možemo prirediti varivo, možemo ga pirjati, gratinirati, nadjenuti i prirediti na salatu. Čistimo ga kao kelj, blanširamo i kuhamo.

Mnogo se kod nas upotrebljava i crveno zelje, koje ima čvrste glavice, ali ne smije imati velika rebra. Crvenoga zelja ima gotovo cijelu godinu, a najviše ga pirjamo i priređujemo na salatu.

Na tržištu se može kupiti ukiseljeno zelje, a može ga domaćica i sama ukiseliti, ako ima za to podesne prostorije. Dobro kiselo zelje je ono, koje je lijepe žute boje, glavice su tvrde, a rezanci dugi, tvrdi i lijepo žuti.

## D. POVRĆE, OD KOJEGA UŽIVAMO CVIJET

### Artičoka *(Artischoke, artichaut)*

Artičoka ima dvije vrste: modrikaste i zelene. Modrikaste artičoke su bolje, a dobre su onda, kad su potpuno zrele. Zrele artičoke poznamo lako po tome, što su vršci listića žućkasti. Artičoke ima dosta rano u proljeće, a i početkom ljeta možemo je još dobiti, no najbolje su artičoke u ožujku, travnju i svibnju. Domovina artičoke je Francuska, ali i kod nas mnogo uspijeva u Dalmaciji, a uvozi se i iz Italije. Donji dio artičoke kao i donji dio listića je mesnat i taj je tečan za hranu. One pripadaju među lako probav-

ljivu hranu, ali hranjive nisu. Artičoke treba prije prirĕđivanja očistiti i dobro oprati, a prirĕđuju se na više načina, no uvijek ih treba najprije kuhati. Kod čišćenja artičoke odrežu se peteljke i vršci listića, donji dio se malo razreže, opere, natare limunom i stavi u slanu, kipuću vodu kuhati. Artičoke treba obično kuhati jedan sat, a kuhane su onda, kada se listići dadu lako izvaditi. Artičoka se može prirediti na razne načine. Dobre artičoke imaju široko podnožje i velike mesnate listove, a teške su 15—20 dkg.

### Cvjetača *(Blumenkohl, Karfiol, chou fleur)*

Cvjetača se može kod nas dobiti kroz cijelu godinu, ima je rane i kasne. Najbolja je cvjetača u lipnju, srpnju i kolovozu, i to ona, kojoj je cvijet posve bijel i gust. Ako je suša, ostane cvjetača nerazvijena i žuta, dok je ona koja je imala dovoljno vlage, bijela i gusta. Čim se počne stvarati cvijet, mora se lišćem pokriti, da se zaštiti od sunca. Cvjetača je vrlo lako probavljiva i jako omiljela hrana, a može se prirediti na mnogo načina. Mnogo se upotrebljava za prirĕđivanje bolesničke hrane, a najviše se daje bolesnicima, koji boluju od šećerne bolesti.

## E. POVRĆE, OD KOJEGA UŽIVAMO PLOD

### Buča *(Kürbis, potiron)*

Buča je vrlo omiljelo povrće, no samo tako dugo, dok je mlada. Mlada buča pozna se po tome, što joj površinu možemo noktom lako zarezati. Kod stare buče je to nemoguće. Buča ima vrlo mnogo vrsta, no uglavnom dolaze na tržište velike zelene i bijele duguljaste. Posebna vrsta buče može biti teška i do 100 kg, no srednja vrsta, koju mi najviše upotrebljavamo, ima tri do četiri kg. Naročita vrsta buče je ona posve mala uska buča, koju poznajemo pod imenom jurgeta. Buča se najviše prirĕđuje kao varivo, ali se može gratinirati i pržiti u tijestu kao i cvjetača.

### Krastavci *(Gurken, concombres)*

Krastavaca ima više vrsta, a najpoznatiji su mali rani i veliki kasni krastavci zavinutog oblika. Kad krastavci ponarastu, prirĕđuju se na salatu ili kao varivo, a dok su posve maleni, onda se konzerviraju, pa se ukiseljeni upotrebljavaju za hranu. Krastavci, koje upotrebljavamo za varivo ili salatu, nisu hranjivi, a teško su



probavljivi, pa ih smijemo dati samo zdravim ljudima za hranu. Kod prirĕđivanja krastavaca važno je da se krastavci ne izrežu ranije, nego će se prirĕđivati, već je najbolje u posljednji čas. Krastavci, koji nisu svježi, imaju gorak okus, pa takve ne bi smjeli prirĕđivati, već bi morali kod sirova krastavca ustanoviti, ima li u njemu gorčine. Kod krastavaca, kod kojih se gorčina samo malo osjeća, obično se čini tako da se izrežu sat prije nego treba, osole i izažmu, da im se gorčina ukloni. Svježih krastavaca ima cijelo ljeto, a za zimu se spremaju samo oni krastavci, koji se mogu staviti u ocat ili slanu vodu.

### Melancani ili crni patlidžani *(Melonzani, aubergine)*

Melancani su plod kruškolikoga oblika, tamnomodre boje i mnogo se prirĕđuju za hranu u Bosni i Srbiji. I kod nas donose na trg veće ili manje plodove, pa prema tome, na koji način ih želimo prirediti, uzmemo veće ili manje. Za prirĕđivanje su dobri samo svježi i mladi melancani, jer su stari gorki i žilavi. Velike melancane upotrebljavamo za pirjanje, a mladi se frigaju ili nadjevaju.

### Rajčice *(Paradiesäpfel, Tomaten, tomates)*

Rajčice kod nas nazivaju i paradajz. Kad je plod zrio, crvene je bolje, a dok ne dozrije, posve je zelen. Rajčica ima više vrsta, no najbolje su one glatke, posve okrugle rajčice. Zelena, još nezrela rajčica upotrebljava se za salatu i sprema se u ocat za zimu, a crvena se najviše prirĕđuje kao umaka, pa se kao takva mnogo upotrebljava za začin. Svježih crvenih rajčica ima cijelo ljeto, te se mogu prirediti na mnogo načina. Od rajčice može se prirediti juha i umaka, rajčice se mogu gratinirati, nadjenuti i pirjati.

### Paprika *(Spanischer Pfeffer, poivre d'Inde)*

Paprika je kod nas vrlo omiljelo povrće, a mnogo se više prirĕđuje kod Madžara, dok je Nijemci gotovo i ne poznaju. Paprika ima puno vrsta, a najbolje su zelene mesnate ili žute domaće, koje se rado uzimaju za punjenje. Posebna vrsta paprike jesu one uske, dugačke, koje nazivaju pfeferoni. Ima paprika i posve okruglih kao jabuke.

Kad paprika dozrije, crvene je boje, pa se od nje može prirediti pekmez, koji može služiti kao začin ili se paprika pusti posušiti i onda se samelje. Svježe paprike ima od kolovoza do listopada, a konzervirane možemo imati i cijelu godinu.

## Mahune *(Bohnenschoten, haricots)*

Mahuna ima oko 50 vrsta, dok u kuhinji poznamo uglavnom tri dobre vrste. Vrlo su dobre zelene, posve mlade mahune, koje nemaju sjemenke i lako su probavljive. Veće zelene mahune s manjim sjemenkama također su jako dobre, a najviše se upotrebljavaju za varivo i salatu. Svijetložute mahune osobito se cijene, dok su posve mlade (Spargelfisolen). Osim ovih vrlo su dobre i one zelene mahune, koje imaju ljubičaste pjege.

## Grašak *(Erbsen, petits pois)*

Graška ima kasnoga i ranog. Rane vrste su nižega rasta, a kasne visokoga. Rani grašak možemo uživati već u svibnju. Vrlo je omiljen šećerni grašak, širokih komušaka, od kojega se samo sjemenke uživaju. Ima graška, kojega jedemo s komuškama, dok je posve mlad. Kasnoga graška ima još u kolovozu. Dobar grašak je onaj, kojemu su zrna mlada, mekana i debela. Dozreli grašak, kojemu je komuška žuta, nije više dobar.

## Kukuruz *(Mais, maïs)*

Kukuruz je plod u obliku klasa, na kojemu su poredana zrna kukuruza, koja su mekana i mliječna, dok su mlada. Kukuruz je za hranu tako dugo dobar, dok su vanjski listovi nježni, mekani i zeleni. Kukuruz nazivaju i turskom pšenicom, a k nama je donesen iz Amerike. Kukuruza ima više vrsta, a razlikuje se po boji i veličini zrna. Dosada je poznato oko 100 raznih vrsta kukuruza. Kod nas ima kukuruza žutog i bijelog, velikog i malog zrna. Dok su zrna kukuruza mlada i mekana, priređuje se kukuruz u kuhinji tako, da se klasovi očiste od vanjskih listova i kuhaju u slanoj vodi ili prže na žeravici. Stariji kukuruz se kuha, a mlađi se prži. Servira se, dok je još vruć.

Kad kukuruz dozrije, otkinu se klasovi i stave sušiti. Kad je kukuruz suh, ljušti se od klasa, samelje u brašno, od kojega pravimo kruh, palentu ili žgance.

## Sočivice *(Hülsenfrüchte, lentille)*

Sočivice su sjemenke bilja, koje zovemo komušice ili leguminoze, jer se sjemenke nalaze u komuškama, koje se moraju osušiti, a onda sjemenke izvaditi. Od sočivica vrlo često upotrebljavamo u kuhinji grah, grašak i leću, a rjeđe bob i soju. Kod nas je pučka hrana grah i bob, dok grašak i leću narod manje uživa. Soja se u



novije doba uzgaja kod nas, no ponajviše radi brašna i ulja, što se iz nje vadi.

Sočivice su vrlo hranjive, ali teško probavljive. Teško probavnima čini ih celuloza, koja se kuhanjem omekša, pa u manjim količinama dobro djeluje na probavu, no u većim količinama vrlo je teško probavljiva. Sočivice mogu se učiniti lakše probavljivima, ako im celulozu uklonimo, a to činimo na taj način, da kuhane sočivice protisnemo kroz sito. Zbog velike količine škroba i bjelančevine sočivice spadaju među vrlo hranjive živežne namirnice. Škroba ima u sočivicama 50%, bjelančevine oko 25%, celuloze 5%, a masti samo 1—2%. Bjelančevina se u vodi topi, pa vodu, u kojoj su se sočivice močile, ne bacamo, nego u njoj sočivice i kuhamo. U posebnim slučajevima prvu vodu kod kuhanja odlijemo, te ih pasiramo da budu lakše probavljive. Mlade sočivice ne treba močiti, pa su za uživanje i bolje, ako se odmah kuhaju. Za kuhanje sočivica dobro je upotrebiti mekanu vodu, a ako je nemamo, onda u vodu stavimo malo sode-bikarbone (na 1,5 l vode 2 g). Veća količina sode-bikarbone daje sočivicama sapunasti okus i mijenja boju namirnicama. Sočivice treba pristaviti u hladnu vodu i dugo kuhati, da se celuloza omekša. Zato je potrebno uzeti za kuhanje dosta vode, kuhati polagano i jednolično, t. j. uvijek kod jednake vatre. Kako dugo treba kuhati, zavisi o vrsti i starosti sočivice. Kuhati ne smijemo u slanoj vodi, jer sol sprečava rastvaranje celuloze. Sol, ocat ili bilo koji začini smiju se sočivicama dodati tek onda, kad su kuhane. Grah i grašak kuhanjem mnogo više nabubri nego leća, zato treba leće više uzeti za isti broj osoba, nego graška ili graha. Budući da sočivice sadrže malo masti, često ih kuhamo sa suhim mesom, svježom svinjetinom, kobasicama ili slaninom. Vrlo često spajamo grah sa zeljem, jer mliječna kiselina, koja se u zelju nalazi, pospješuje probavu. Od sočivica priređujemo najviše salatu, varivo, juhu i pire.

### a. Grah *(Bohnen, haricots)*

Grah je potpuno razvijena suha sjemenka od mahuna ili zelenoga pasulja. Graha ima mnogo vrsta, a razlikuje se po veličini, boji i obliku. Osim toga dijeli se po rastu stabljike na niski čučavac i visoki pritkaš. Grah se obire u kolovozu i rujnu, suši se na suncu, a onda ljušti od komuški, sprema u vreće, pa ga možemo uživati kroz cijelu godinu, no najviše se jede zimi. Najbolji grah, koji se u kuhinji upotrebljava, je mali bijeli okrugli grah, zatim bijeli veliki plosnati grah i šareni grah, nazvan trešnjevac. Za juhe i ričet najviše se upotrebljava bijeli grah, a za salatu i varivo trešnjevac

1. PEČURKA, 2. MEDENJAČA (GRMAČICA), 3. PEČENICA, 4. RUJNICA, 5. SUŠIČARKA, 6. LISIČARKA, 7. BREZOVKA, 8. VRGANJ, 9. HRČAK, 10. SMRČAK, 11. VUČJI HLJEB, 12. SIRNJAJA, 13. PODSTAVKA, 14. PERJANICA, 15. KRPASTA BODLJIKA, 16. CRVENA PERJANICA, 17. JELEN-GLJIVA, 18. SVIBANJSKA GLJIVA, 19. SUNČANICA

nima. Nikada ne treba upotrebiti gljive koje su modrikaste, zelenkaste ili crvene, ili za koje nismo posve sigurni da su jestive. Najopasnije su one otrovne gljive, koje su vrlo slične vrganju, a poznaju se po tome, što su na donjoj strani klobuka crvenkaste, a na prerezu pocrne. Opasne gljive su i one otrovnice, koje su slične pečurki i one, koje su crvene, a imaju bijele pjege na klobučiću. Ove gljive sa crvenim klobučićem zovu se muhare. Ima još otrovnih gljiva, no te tri su kod nas najčešće, a najlakše ih zamijenimo s našim jestivim gljivama. Sluzave, mekane i stare gljive i gljive neugodnoga mirisa mogu biti isto tako škodljive kao i otrovne. Kad gljivu beremo, treba je odmah očistiti od zemlje i čuvati, da se ne zdrobi, pa ih zato najbolje spremati u kutije. Očišćene gljive mogu do drugoga dana stajati, dok jelo pripravljeno od gljiva ne smije se nikada prigrijavati i čuvati do drugog dana, jer bi moglo lako naškoditi.

Gljive se uglavnom dijele na otrovne i jestive gljive. Jestivih gljiva ima dosta po našim šumama, a rjeđe se kod nas gaje u vrtovima. Mnogo se uzgajaju gljive u Njemačkoj i Francuskoj i to ponajviše pečurke. Lako se može uzgajati smrčak, no vrganj i gomoljaču nije uspjelo uzgojiti. Od jestivih gljiva poznato je nebrojeno mnogo vrsta, ali kod nas se u kuhinji upotrebljavaju najviše: vrganj, smrčak jestivi, hrčak, zemljača, paprenjača, rujnica, grmačica, gomoljača i pečurka.

Sve gljive dolaze na tržište svježe, osim gomoljače i pečurke, koje dolaze ponajviše konzervirane. Pečurke i vrganji se prodaju u trgovinama i sušeni.

### Vrganj *(Herrenpilz, champignon)*

Vrganj je gljiva, koja ima smeđi klobučić, koji je polukrugłast, dok je mlad, a kasnije se raširi. Cjevnjače ispod klobučića isprva su bjelkaste, kasnije žućkaste, a napokon zelenkaste. Stručak je prema dnu odebljao, dok je vrganj mlad, a kasnije postaje ravan. Stručak je svijetlozelenkaste boje, meso je bijelo, a miris i okus dobar i ugodan, pa je kod nas najviše cijenjena i najpoznatija gljiva. Vrganja ima mnogo ljeti iza kiše, a za zimu ih mnogo sušimo, spremamo u ocat ili slanu vodu.

### Smrčak jestivi *(Speisemorchel, champignon)*

Stručak od smrčka je bjelkast, kasnije malo požuti, pri dnu je odebljao, a iznutra je šupalj. Klobučić je svijetlosmeđe boje, jajolik i pun nabora. Vrlo mu je sličan šiljasti smrčak, kojemu je klobučić

protegnut u šiljak. Smrčkova ima kod nas mnogo, a najbolji je u proljeće. Smrčak se mnogo kuha samo u slanoj vodi i začinja maslacem i paprom. Može se i pirjati, kao što se najviše pirjaju vrganji.

### Hrčak *(Lorchel, champignon)*

Klobučić od hrčka smeđ je poput kestena, navoran, nepravilan i nije jednakao prirastao za stručak. Miris i okus je ugodan, no poseban i malo oštar, pa je dobro da se gljive poliju vrućom vodom, koja se poslije odlije. Hrčka ima u našim crnogoričnim šumama već rano u proljeće. Upotrebljava se mnogo za hranu, a može se i konzervirati kao vrganj.

### Zemljača *(Semmelpilz)*

Klobučić od hrčka smeđ je poput kestena, navoran, nepravilan crvenkastosmeđ. Stručak je bijel i sastavljen od više njih, koji su međusobno srašteni. Meso je bijelo, miris i okus dobar. Raste u jesen u crnogoričnim šumama. Kad je stara, ne valja, jer je gorka, no kad ju priređujemo, dobro je da joj gornju kožicu ogulimo.

### Paprenjača *(Eierschwamm)*

Paprenjača ima oblik lijevka, lijepe je žute boje kao žumance, paprenoga okusa, pa se rado dodaje kao začin mesu ili se dodaje risotu. Ima je od proljeća do jeseni.

### Rujnica *(Reizker)*

Rujnica ima klobučić narančasto-crvene boje sa zelenkastim pojasima, a u sredini je malo sploštен. Stručak je narančast kao i klobučić, ispočetka pun, kasnije šupalj. Kad se gljiva prelomi, pušta narančastu mliječ koja je blaga okusa. Rujnica raste u crnogoričnim šumama, a najviše je ima u jeseni u rujnu, pa kažu da je zato i dobila ime rujnica. Ova gljiva je jako aromatična, te se rado jede uz meso i miješa s drugim gljivama.

### Grmačica *(Hallimasch)*

Kod nas ima vrlo mnogo grmačice, pa se od svih gljiva najviše one donose na trg. Priređujemo ih kao i vrganje. Klobučić od grmačice je žućkasto-smeđe boje, ispočetka malo svođen, a kasnije više ravan. Za suše rado ispuca, te onda iznutra proviruje bijelo



meso. Stručak je vitak, vlaknast, smješten u busenu, gore bjelkast, a prema dnu crnkast. Raste od lipnja do listopada. Meso joj je bijelo, miris slab, a okus dobar.

### Gomoljača *(Trüffel, truffe)*

Gomoljače ima mnogo u hrastovim šumama, ali rijetko se nalazi kod nas, dok je ima mnogo u Italiji. K nama dolazi samo konzervirana, pa je jako skupa. Gomoljača, koje ima mnogo u Italiji, zove se bijela gomoljača, izvana je žućkasta, a iznutra bijelo marmorirana. Traže je izvježbani psi i svinje od lipnja do rujna, jer raste 15 cm duboko pod zemljom.

Obična gomoljača izvana je crna, a na prerezu sivocrna, protkana svjetlijim žilicama. Nema stručka, već izgleda kao gomolj, pa ja zato dobila to ime. Zovu je još i jelen-gljiva. Miris i okus je dobar i jako aromatičan, te se mnogo upotrebljava kao začin k mesu. Najfinija vrst gomoljače je perigord-gomoljača, koje ima mnogo u Francuskoj. Izvana je crna, iznutra tamno marmorirana, dosta velika, jakog mirisa, a k nama dolazi konzervirana.

Gomoljače se kod nas ne priređuju kao posebno jelo, jer su jako skupe, no u Francuskoj ih u slanoj vodi kuhaju, a serviraju s maslacem. U Italiji ih očiste i operu, izrežu na tanke ploške, osole, zaulje, popapre i ugriju. Kad su vruće, doda se limunova soka i ribanog parmezana. Ovako priređene serviraju se na prženom kruhu.

### Pečurka *(champignon)*

Pečurki ima vrlo mnogo vrsta, a ima ih šumskih i vrtnih. K nama na tržište dolaze najviše u konzervama. Pečurke s malim klobučićem mnogo su bolje od onih s velikim. Klobučić je svijetlo žut, stručak je bijel s prstenom od listića. Meso od pečurke je bjelkasto, miris je ugodan, a okus slatkast. Mnogo se konzerviraju u slanoj vodi.

## 9. MESO *(Fleisch, viande)*

Pod mesom razumijevamo u užem smislu mišičje zaklanoga vola, teleta, svinje, ovce i koze. Mišičje je sastavljeno od samih vlakanaca, koja su povezana tetivama. U vlakancima nalazi se mesni sok. Mišičje je prepleteno živcima, žilama i vlakancima masti, koja se i na površini mišičja taloži.

Kad se životinja zakolje, bjelančevina se zgruša, a mišičje se ukoči. Ukočenje nastupa iza 6 sati nakon što je životinja zaklana. Nakon nekoga vremena nastane u mišičju jedna vrsta vrenja, zbog

kojega ukočenost prestane, a meso postane mekano. Kad ukočenost prođe, kaže se da je meso odležano. Govedsko meso treba nakon klanja odležati 8—10 dana. Neodležano meso ne može kuhanjem postati mekano, no stavimo li meso u kiselo mlijeko ili u ocat, ukočenost će prije prestati.

Meso se razlikuje po mirisu, okusu, boji, čvrstoći vlakanaca i po sadržini masti. Što je životinja mlađa, to ima svjetlije meso, vlakanca su nježnija, žile se lakše kidaju. Ni meso od iste životinje nije od svih dijelova jednako. Neki dijelovi su mekaniji, neki žilaviji, što se mora uzeti u obzir kad se meso priređuje.

Dobro meso je čvrsto i elastično, ružičaste ili zagasito crvene boje. Boja mesa zavisi o starosti životinje. Miris i okus mora biti ugodan. Pokvareno meso je blijedo, sivkasto, mekano i sluzavo te neugodna mirisa i okusa. Utisnemo li meso prstom, udubina ostaje, jer pokvareno meso nije elastično.

Pokvareno meso može jako naškoditi organizmu, pa od takvoga mesa dođe lako i do otrovanja. Vrlo je škodljivo meso od bolesnih životinja, pa se zato vodi stalan nadzor nad prodajom mesa. Svako meso, koje dolazi u trgovinu, pregledava veterinar, pa zdravo i dobro meso dobije žig, a nezdravo ili pokvareno meso oduzme se prodavaču. Vrlo je škodljivo meso, u kojemu ima trihina, a to se često događa kod svinja. Trihine su sitni crvići, koji na mesu izgledaju kao male bijele točkice. Pojede li čovjek takovo meso, oboli od trihinoze, jer se trihine naglo množe u crijevima, pa uzrokuju grčeve. Zato treba paziti da je svinjsko meso dobro prokuhano ili pečeno, jer onda ne može tako naškoditi.

Meso dolazi u trgovinu:

a) svježe od goveda, teleta, svinje, peradi i divljači,
b) sušeno svinjsko meso i kobasice,
c) mesne konzerve.

Meso od goveda, teleta i svinje dijeli se po kakvoći uglavnom na prvorazrednu, drugorazrednu i trećerazrednu robu, prema tome od kojega je dijela tijela.

Od svinjetine dolazi na tržište mnogo suhomesnata roba i razne kobasice. Napokon dolaze u trgovinu i mesne konzerve, koje se priređuju od govedskog i svinjskog mesa.

Najviše se svježega mesa izvozi iz Južne Amerike, u zamrznutom stanju. I naša država izvozi dosta svježeg mesa, no u najnovije doba izvozi ponajviše živu stoku.

Gotovo sva se suhomesnata roba sastoji od manje vrijednih vrsta mesa, a često i od unutarnjih dijelova. Sušenje traje vrlo kratko vrijeme, pa zato sve ove vrste sadrže mnogo vode i ne mogu



*Najbolji komadi govedine*

1. VRH, 2. PISANA PEČENKA, 3. PRSA, 4. GREBEN, 5. VRH BOKOVINE, 6. RUŽA, 7. DONJI DIO VRHA, 8. BIJELO MESO, 9. PRŽOLICA, 10. ROASTBEEF

se dugo držati svježe. Kod kupovanja treba biti na oprezu, da se kupi posve svježa roba, i da se ne kupi previše, jer se teško čuva od kvarenja. Mesne konzerve priređuju se obično od goveđeg mesa, pa su u trgovini poznate kao konzerve gulaša. Njima se mnogo snabdijevaju brodovi i vojska. Lako se dogodi da se sadržina konzervi počne kvariti, a u konzervi se počnu stvarati plinovi, koji svojim pritiskom izboče dno i poklopac limenke. Kod kupovanja treba na to paziti, jer je pokvarena konzerva vrlo opasna po zdravlje

Među mesne konzerve mogu se ubrojiti mesni ekstrakti, koji se izrađuju po uputi znamenitog njemačkog kemičara Justusa Liebiga, a upotrebljavaju se kao pomoćna sredstva kod priređivanja juha i umaka. Mesni ekstrakti uvoze se iz Amerike, dosta su skupi, pa se u običnoj kuhinji rijetko upotrebljavaju. Oni ponajviše služe kod priređivanja sladokusnih jela.

Najvažnije je da se na tržištu dobro poznaju sve vrste svježega mesa i da se od dobroga zna izabrati ono najbolje i najizdašnije te da se zna koja je vrsta mesa najpodesnija za ono jelo, koje smo naumili prirediti.

Za ovo je potrebno ne samo dobro poznavanje svih dijelova mesa pojedine životinje, već i raspoznavanje pojedinih dijelova po kakvoći, jer o kakvoći mesa zavisi vrijednost i tečnost mesnog jela.

## Govedo *(Rind, boeuf)*

Govedinom naziva se meso od vola, junice, krave i bika. Govedsko meso je tečno samo od dobro hranjenih životinja, inače je žilavo i suho, a kod kuhanja i pečenja obujam se znatno smanjuje. Meso od starih životinja, iako je masno, nije prvorazredno. Dobra je govedina od životinje koja nije starija od 6 godina. Žive vage ima obično oko 600—700 kg, a zaklana 300—500 kg. Junice se kolju kad im je tri godine, a zaklane važu 100—150 kg. Bikovi se ubijaju samo do 3 godine.

Dobra govedina ne smije biti tamnocrvena. Ako oko bubrega ima dovoljno masti, a ova nije previše žuta, onda je govedo dobro hranjeno. Najbolje je meso marmorirano, t. j. prepleteno masnim vlakancima.

Uglavnom se goveđe meso dijeli na meso od prednjega dijela i meso od stražnjega dijela. Po kakvoći se dijeli na 5 vrsta:

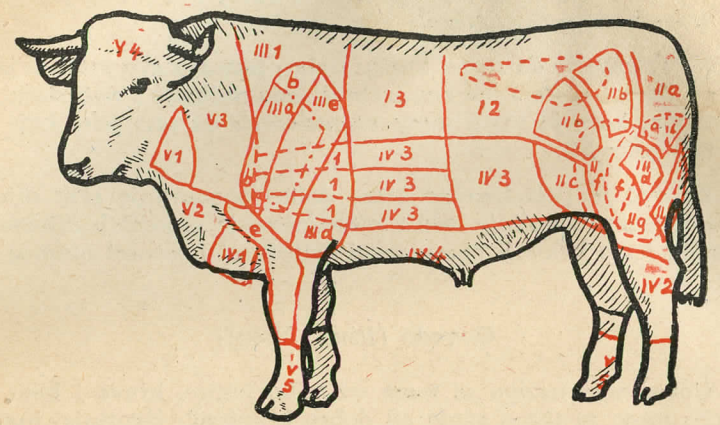
I. vrsta mesa je: pisana pečenka, roastbeef i pržolica,

II. vrsta mesa je: but sa svojim dijelovima (vrh, bokovina u dva dijela, vrh bokovine, crno meso za kuhanje, bijelo meso za kuhanje, ruža, donji dio vrha, koštani vrh),

III. vrsta mesa je: lopatica sa svojim dijelovima (Kavalierspitz, okrugli mišić, vrh lopatice, srednji dio lopatice, debeli dio lopatice), greben i potkoljenica,

IV. vrsta mesa je: grudni vrh, potkoljenica, slabine s rebrima, mekane slabine, trbušnica,

V. vrsta mesa je: ličnica, masna vratina, vrat, mozak, jetra, srce i pluća, slezena, goljenica i noge.




Vol *(Ochs, boeuf)*

I. 1 Pisana pečenka *(Lungenbraten)*, — I. 2 Roastbeef *(Beiried)*, — I. 3 Pržolica *(Rostbraten)* — II. 1 But *(Schlegel)*, — II. a Vrh *(Tafelspitz)*, — II. b Bokovina *(Hüfte)*, — II. c Vrh bokovine *(Hüftelspitz)* — II. d Crno meso za kuhanje *(Schwarzes Scherzel)*, — II. e Bijelo meso za kuhanje *(Weisses Scherzel)*, — II. f Ruža *(Rose)*, — II. g Donji dio vrha *(Ortschwanzel)*, — II. i Koštani vrh *(Beinscherzel)*, — III. 1 Greben *(Federspitz)*, — III. 2 Lopatica *(Schulter)*, — III. a Kavalierspitz, — III. b Vrh lopatice *(Spitzschulter)*, — III. c Srednji dio lopatice *(Mittelschulter)* — III. d Debeli dio lopatice *(Dicke Schulter)* — III. e Mišić *(Meisel)* — IV. 1 Grudni vrh *(Brustspitz)*, — IV. 2. Goljenica *(Stelze)*, — IV. 3. Slabine srednje *(Mittelstückflam)*, — IV. 3 Slabine mekane *(Flam)*, — IV. 4 Trbušnina *(Bauchstück)*, — V. 1 Ličnica *(Ohrwangel)*, — V. 2 Donji dio vrata *(Stich)*, — V. 3 Masna vratina *(Fettes Meisel)*, — V. 4 Mozak *(Hirn)*, — V. 5 Noge *(Füsse)*, — V. 6 Jetra *(Leber)*, — Pluća i srce *(Beuschel u. Herz)*, — V. 8 Slezena *(Milz)*.



Svi komadi mesa nisu podesni za svaki način priređivanja, pa je potrebno dobro poznavati svaki dio i razumjeti, na koji način ga treba prirediti, da bude najtečnije.

Pisana pečenka *(Lungenbraten)* leži kod goveda ispod roastbeefa, te je najmekanije meso od goveda. Kod pisane pečenke razlikujemo široki dio, srednji dio i šiljasti dio, a možemo je kupiti posve čistu od kosti i žila ili s kralježnicom. Prije priređivanja treba sve ukloniti, a kosti i žile mogu se upotrebiti za juhu. Pisana pečenka stavlja se u rasol, pa onda peče ili pirja u cijelom komadu, a može se izrezati u popečke, koji su poznati pod imenom »beefsteaks«. Ovi popečci režu se u debljini od 3 centimetra.

Roastbeef je komad koji leži između buta i pržolice. Meso je vrlo ukusno. Priređuje se u cijelom komadu, kosti se izvade, pa se pirja ili peče. Razreže li se u popečke, kosti se ne vade, pa se onda popečci naglo peku ili se pirjaju.

Pržolice *(Rostbraten)* leže između roastbeefa i lopatice. To je komad do polovice prekriven tankom mesnom prevlakom, koja se ukloni kod rezanja goveda i posebno prodaje kao dobro i sočno meso za juhu. Zovu ga pokrivač ili Rieddeckel. Pržolica ima 7 rebara. Meso pržolice je vrlo ukusno i masnije od onoga od roastbeefa. Pržolice se naglo peku ili pirjaju, ali im se kosti ne skidaju.

But *(Schlegel)* je ogromni dio mesa, koji se uglavnom dijeli na gornji vanjski dio i unutarnji donji dio, koji se na slici ne može vidjeti, zato je izvučen točkicama. Gornji i donji dio izreže se u mesnici još na manje dijelove, pa od gornjega dijela buta imamo:

Vrh *(Tafelspitz)* je onaj dio buta, koji stoji kraj bokovine, a na vrhu je stražnjega dijela govečeta. Ovaj dio pokriva i neke nutarnje dijelove buta, kao što je koštani vrh i donji dio vrha. Ovaj dio sasvim pri vrhu je dobar za kuhanje juhe, a malo niže dobar je i za pirjanje (gulaš). Meso je ukusno, sočno i mekano, a dade se rezati u lijepe komade, pa se može lijepo složiti na zdjelu.

Bokovina *(Hüfte)* reže se u dva dijela, kako se to vidi i na slici. Meso je sočno i dobro za juhu, a nije masno. Može se upotrebiti i za pirjanje.

Vrh bokovine *(Hüftelspitz)* je krajnji dio bokovine, šiljast je, a služi u istu svrhu kao i bokovina.

Crno meso za kuhanje *(Schwarzes Scherzel)* je nastavak vrha na donjem dijelu, a leži na koštanom vrhu i ruži. To je sočno, tamno i nemasno meso, koje se rado upotrebljava za kuhanje i pirjanje.

Bijelo meso za kuhanje *(Weisses Scherzel)* je krajnji stražnji dio buta. Meso ima debela vlakanca te je sasvim svijetlo, a kad je kuhano, posve bijelo i dosta suho. Popečci su četverouglasti, bez žila, pa se dadu rezati lijepi komadi.

Ruža *(Rose)*. To je onaj dio mesa, koji leži u sredini buta s donje strane. To je meso sitnih vlakanaca, vrlo meko, podesno za goveđe popečke (nagle) i za pirjanje. Ovo meso zbog mekoće zovu u mesnici i mekač.

Donji dio koštanog vrha *(Ortschwanzel)* leži upravo ispod vrha *(Tafelspitz)*, pa je vrlo dobro meso za juhu i pirjanje.

Koštani vrh *(Beinscherzel)* nalazi se također ispod vrha, pa je vrlo dobro meso također za popečke i za goveđu pečenku. Meso je vrlo ukusno i sočno, nije masno, samo na vrhu ima kosti i naslagu masti, koja se lako skine.

Lopatica *(Schulter)*. Ovo meso je sočno, ali dosta tvrdo, pa treba dulje kuhati, jer je preraslo jakim žilama. Nešto se upotrebljava za juhu, a nešto za gulaš. Lopatica se uglavnom dijeli na donji debeli dio *(Dicke Schulter)*, onda srednji dio lopatice *(Mittelschulter)* i gornji dio vrh lopatice *(Spitzschulter)*.

Ispod ovih gornjih dijelova lopatice nalazi se takozvani »Kavalierspitz«, koji leži baš na pločastoj kosti lopatice sa nutarnje strane. Ovo je najbolji dio lopatice, sočan je, nakuha se i dade se rezati u lijepe komade, pa ga je ukusno vidjeti na zdjeli.

Okrugli mišić *(Rundes Meisel)* sočni je komad lopatice na donjem dijelu, a služi također za kuhanje.

Greben *(Federspitz)* je komad, koji se nalazi nad lopaticom i ispod lopatice, pa je donji dio na slici omeđen točkicama. Onaj dio grebena, koji je ispod lopatice, zovu i rebra, jer su to faktično rebra presvučena mesom. Ovo meso je sočno, dobro se nakuha, no kako ima kosti, teško se reže u lijepe komade.

Grudni vrh *(Brustspitz)* je krajnji debeli dio prsa. Komad je dosta mastan, debelih vlakna, a upotrebljava se za juhu.

Goljenica prednja i stražnja *(vordere und hintere Stelze)* dobro je meso samo za gulaš.

Slabine *(Flam)*. Dijeli se na dva dijela, i to na mekane slabine, koje se naslanjaju odmah na but i dosežu do rebara i na onaj dio, u kojima su rebra, a seže sve pod lopaticu. Onaj dio pod lopaticama zove se i greben, a onaj dio između mekanih slabina i grebena zove se srednje slabine *(Mittelstückflam)*.

Mekane slabine i srednje slabine sočno su meso kao i greben. To je meso masno i dobro se nakuha, ali ne izgleda lijepo.



Trbušnica *(Bauchstück)* je najdonji dio tijela, tanko je meso, koje se upotrebljava za juhu.

Ličnica *(Ohrwangel)* je dio glave, koji se priređuje za gulaš i kuha se u kiselom zelju.

Masna vratina *(Fettes Meisel)* je masno meso tankih vlakanaca, sočno i dobro za juhu, no mora se dulje kuhati.

Donji dio vrata *(Stich)* je najslabije meso, masno je i jedini komad, koji ne treba odležati.

Jetra *(Leber)* upotrebljavaju se za juhu i pridodatke za juhu.

Pluća i srce *(Lunge und Herz)* kuhaju se i stavljaju u gulaš u velikim iskuhavaonama.

Bubrezi *(Nieren)* isto kao pluća i srce.

Mozak *(Hirn)* se kuha i upotrebljava mjesto telećeg mozga.

Jezik *(Zunge)* se kuha, stavlja u rasol, suši, pa je vrlo ukusan na kojigod način bio priređen.

Sve ove vrste govedskog mesa mogu se prirediti kuhane, pirjane, pečene i pržene.

## Tele *(Kalb, veau)*

Teletina je nježno meso, koje ima dosta bjelančevine i lako je probavljivo. Najbolje je meso od teleta koje nije starije od 4—6 tjedana, a zaklano je teško 8—12 kg. Meso dobrohranjenoga teleta ružičaste je boje, bubrezi su obloženi mašću, koja mora biti svijetložute boje. Meso od premladog i mršavog teleta jako se kod kuhanja skupi i ima mnogo kosti. I teletina mora nekoliko dana odležati, da bude meso mekano. Teleće meso najviše se peče i prži, manje kuha i pirja, no iskušano je također, u koju svrhu je pojedini dio telećega mesa najbolji.

Glava i jezik, kao i noge kuhaju se, pa je od njih vrlo dobar ragout. Jezik i noge nakon kuhanja mogu se i posebno prirediti.

Goljenica i vrat kuhaju se za ragout i priređuju za perkelt.

Prsa se pune nadjevom od zemičke i peku, a mogu se upotrebiti za perkelt i ragout.

Lopatica se upotrebljava za pečenku, pirja se i kuha za ragout.

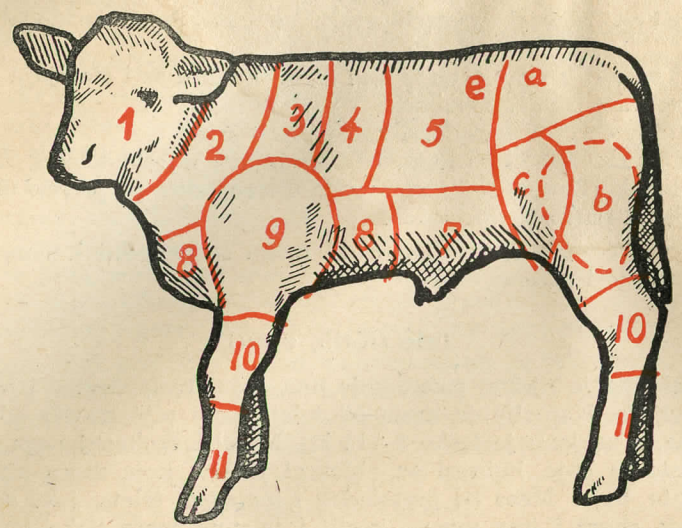
Kotleti se prže i peku.

Bubrežnjak je odlična pečenka.

But je najbolji dio mesa. Od njega se prave popečci, peče se u cijelom, a od ovoga komada mogu se praviti i razna druga jela

od mesa. But se rasiječe najprije na dva dijela: gornji i donji. Donji dio je fricandeau, a gornji se dio dijeli na križnu pečenku *(Schlussbraten)* ili najgornji dio buta, ružu *(Kalbsnuss)*, ili onaj dio, koji je blizu prsa i ostali dio koji zovemo mekač *(Schal)*.

Jetra *(Leber)* se prže i pirjaju, a osim toga se upotrebljavaju za priredbu raznih pašteta.




Tele *(Kalb, veau)*

1 Glava *(Kalbskopf)* — 2 Vrat *(Hals)* — 3 Kotleti *(Kalbskoteletten)* — 4. Srednji kotleti — 5. Bubrežnjak *(Nierenbraten)* — 6 But *(Schlegel)*, a Križna pečenka *(Schlussbraten)*, b Donji dio buta *(Fricandeau)*, c Ruža *(Kabsnuss)*, d Mekač *(Schal)*, e Bubreg *(Niere)* — 7 Tanka prsa *(Dünne Brust)* — 8 Prsa *(Brust)* — 9 Lopatica *(Kalbsschulter)* — 10 Goljenica *(Kalbsstelze)* — 11 Noge *(Kalbsfüsse)* — 12 Rep *(Schwanz)* — U prsnoj šupljini: plućica i srce *(Beuschel und Herz)*. — U trbušnoj šupljini: jetra i slezena *(Leber und Milz)*

Slezena *(Milz)* se također prži i upotrebljava kao pridodatak na razne načine.

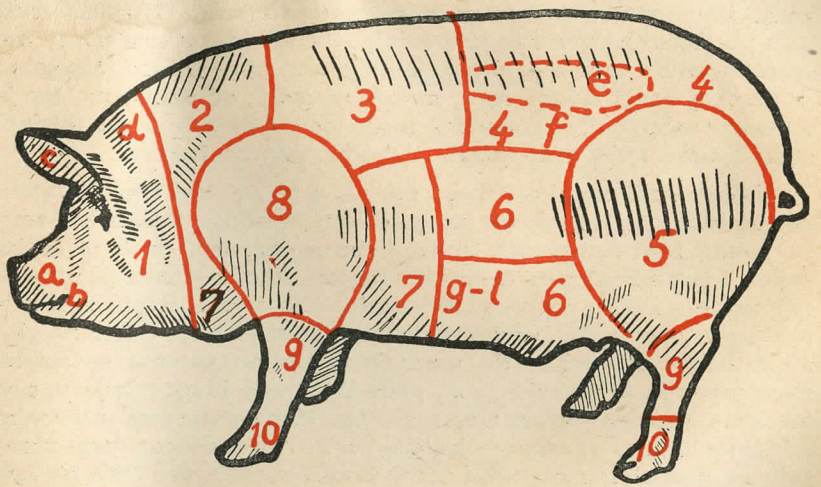
Teleće meso dijeli se po kakvoći uglavnom na tri vrste:

I. vrsta je but i bubrežnjak,
II. vrsta je lopatica i prsa (jetra i mozak)
III. vrsta je glava, vrat, goljenica i noge.



## Svinja *(Schwein, cochon)*

Svinja je domaća životinja, koja se najviše množi i mnogo koristi donosi, jer se svi dijelovi mogu dobro iskoristiti. Svinjsko meso je najhranjivije, bilo kuhano bilo pečeno, ali i najteže probavljivo. Osobito se rado jede zimi, a manje ljeti. Najbolje je meso od mlade svinje, koja je stara 8—12 mjeseci, a može biti teška 50—90 kg. Posve malo svinjče, odojak, nije starije od 8 tjedana, a teško je 3—6 kg. Odojak se može peći na ražnju i u pećnici. Na ražnju se peče i mlada svinja, koja je stara 6 mjeseci, a teška 25—30 kg. Ovako veliku svinju pečenu na ražnju zove naš narod pečenica. Svinje, koje su hranjene radi masti, stare su 1 i pol do 2 godine, a mogu biti teške od 150—200 kg. Svinja, koja je imala mlade, zakolje se nakon dvije godine, a meso je najbolje za kobasice.




Svinja *(Schwein, cochon)*

a) gubica *(Rüssel)* — b) jezik *(Zunge)* — c) uši *(Ohren)* — d) mozak *(Hirn)* — e) pisana pečenka *(Lungenbraten)* — f) bubrezi *(Nieren)* — g) jetra *(Leber)* — h) slezena *(Milz)* — i) želudac *(Magen)* — j) crijevna *((Därme)* — k) mrežica *(Netz)* — l) pluća i srce *(Beuschel und Herz)* — 1 glava *(Schweinkopf)* — 2 vrat *(Schopfbraten)* — 3 srednji kare *(Schweinsrücken)* — 4 bijeli kare *(Schweinskarree)* — 5 but *(Schweinsschlegel)*, šunka *(Schinken)* — 6 trbušnina *(Bauchfleisch)*, carsko meso *(Kaiserfleisch)* — 7 prsa *(Schweinbrust)* — 8 lopatica *(Schulter)* — 9 goljenica *( Stelze)* — 10 noge *(Füsse)*

Dobra je svinjetina blijeda, marmorirana, ne smije biti masna, a potrebno je, da samo kratko vrijeme odleži. Po kakvoći može se svinjsko meso podijeliti u tri vrste:

I. vrsta je: bijeli kare, but i pisana pečenka,
II. vrsta je: srednji kare, lopatica i prsa,
III. vrsta je: glava, vrat, noge i unutarnji organi.

Komadi od svinjetine (lopatice i but), koji nisu masni, mogu se upotrebiti za kuhanje juhe, koja se priređuje na isti način kao i govedska. Jedu je najviše oni, koji ne smiju jesti govedinu. Prsa, vrat i glava kuhaju se u kiseloj repi i zelju. Za pečenje je najbolji kare i komadi od buta. Od buta se režu i popečci, koji se naglo peku i prže, ako nisu masni. Kare se također može naglo peći i pržiti.

U trgovinu dolazi svinjetina svježa i sušena. Sušeno meso poznato je u trgovini pod imenom suhomesnate robe. Ovo meso suši se u posebnim pećima i to vrlo kratko vrijeme, pa ovome mesu nije oduzeto toliko vode kao mesu, koje je kod kuće sušeno. Mnogima je na ovaj način sušeno meso mnogo ukusnije od domaćega, jer je i mnogo sočnije. U trgovinama mogu se dobiti sušeni svi dijelovi svinje, samo treba znati birati najbolju robu po kakvoći.

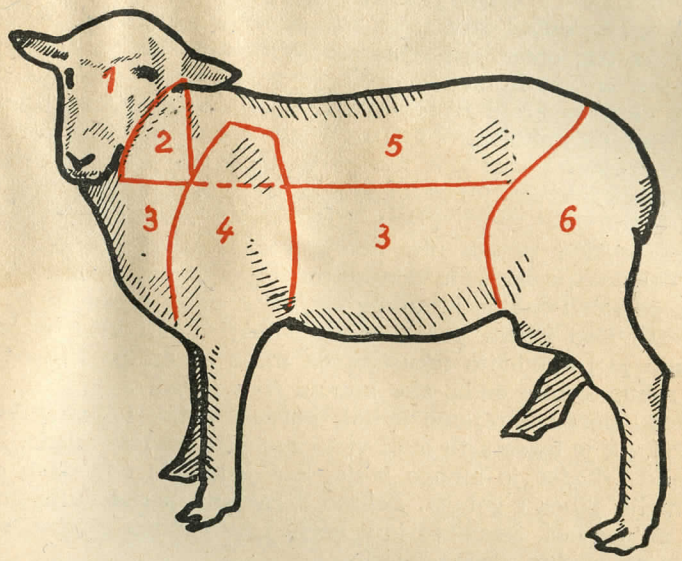
Dobro suho meso je finoga mirisa, a po veličini i masti možemo prosuditi, je li meso od starije ili mlađe svinje. Sušeni but zove se šunka. Kod kupovanja šunke treba se uvjeriti, da li je šunka svježa i bez mirisa, a to će se lako saznati, ako se drveni šiljati štapić zarine u šunku do kosti. Ako šunka nije svježa, štapić će poprimiti neugodan miris. Domaće sušene šunke zovu se pršuti, a na glasu su lički i primorski. Po američkom načinu sprema se sušeno meso tako, da se najprije osoli, onda tlači, vrlo kratko vrijeme suši na dimu, onda na toplom zraku, a u trgovinu se otprema u limenim kutijama. Ovako su sušene »praške« šunke. Osim suhoga mesa ubrajaju se u suhomesnatu robu razne kobasice, tlačenice, salame, srijemski kulen, safalade, hrenovke, pariške, bečke i krakovske kobasice te kobasice od šunke. Sva ova roba izrađuje se u tvornicama, kojih ima u našoj državi vrlo mnogo.

## Janje *(Lamm, mouton)*

Janjetina je vrlo sočno, hranjivo i lako probavljivo meso, ako nije masno. Najbolje je meso mladih životinja, koje nisu starije od 4 tjedna, a zaklane nisu teže od 8—10 kg. Dva mjeseca staro janje važe 10—15 kg. Najbolja je janjetina rano u proljeće, a na glasu je lička janjetina, jer janjci imaju tamo gorsku pašu. Najtečnije je



meso od janjeta, koje još siše, pa se ovo najviše priređuje na ražnju, a može se cijelo ispeći i u pećnici. Od mesa starijeg janjeta možemo također prirediti dobra i tečna jela od pojedinih dijelova tijela, kao i kod teleta.




Janje (Lamm, mouton)

Meso od janjeta dijeli se po kakvoći također na tri vrste:

I. vrsta je: but, kotleti i bubrežnjak,

II. vrsta je: prsa, lopatica i unutarnji organi,

III. vrsta je: glava i vrat.

Svi ovi dijelovi najbolji su pečeni, no mnogo se priređuje janjetina i pržena, i to od buta, lopatice, kotleta i prsiju.

Unutrašnji organi, kao i meso od buta može se i pirjati. Vrat i glava kuhaju se za ragout.

## Perad *(Geflügel, volaille)*

Meso od peradi vrlo je omiljela hrana, koja se mnogo daje i bolesnicima, budući da je meso nježno, tečno i lako probavljivo. Kod nas se perad mnogo uzgaja ne samo radi jaja, već i radi mesa, pa se dobro hranjena perad prodaje i u inozemstvo. Mnogo se uzgaja perad i u Francuskoj, Engleskoj i Americi.

Na tržište dolazi živa i zaklana perad. Perad, koju naši seljaci donose na trg, obično je vrlo slaba i mršava, jer ne dobije osim paše ništa zrnate hrane. Najbolja je perad onda, ako ima dobru pašu, a uz to se hrani zrnjem. Peradi, koja se zatvorena hrani nekoliko tjedana kukuruzom i drugim žitom, kažemo da je utovljena. Dobro hranjena perad ima mnogo mesa, što se najbolje opaža na prsnoj kosti, a kožica joj je lijepo žuta. Starija perad ima jake kosti, čvrstu prsnu kost, tvrdi kljun, jake noge s istrošenim čaporcima, pa meso ovakve peradi nije dobro, već se samo upotrebljava za juhu. Zaklana perad, koju donose na trg, stoji pod nadzorom veterinara, pa samo ona, koja dobije žig, zdrava je i svježa, te se smije prodavati. Kod izbora peradi mora domaćica biti vrlo oprezna, a potrebno je i stanovito iskustvo, da može kupiti po kakvoći najbolju robu, osobito onda, ako kupuje živu perad.

Među perad ubrajamo kokoš, purana, patku i gusku, biserku i goluba, pa je meso svih ovih vrsta najbolje, kad je mlado. Zaklana perad također je mnogo bolja, kad jedan do dva dana odleži, osim malih pilića i goluba. Želimo li zaklanu perad dulje uzdržati da se ne pokvari, ostavimo je u perju i ne vadimo utrobu, a objesimo je na hladno zračno mjesto.

### Kokoš *(Huhn, poule)*

Kokoš je životinja, koju u svakoj dobi njena života možemo dobro upotrebiti u kuhinji. Dok su kokoši posve mlade, oko 6 tjedana, zovemo ih pilićima. Naš narod ih naziva »pohancima«, njemački se zovu Backhuhn, a francuski »poussins«. Oni su teški do 40 dkg. Kad su pilići 3—6 mjeseci stari, onda su najbolji za pečenku, a teški su 40—120 dkg. Nijemci ih nazivaju Brathuhn, a Francuzi poulets de grains. Starija pilići su već kokoši i kokoti, koji daju vrlo tečnu juhu. Mogu se i peći, no samo onda, ako se prije malo prokuhaju. Kod kuhanja može se u juhu dodati malo alkohola, pa meso postane mekanije. Pohanci su najbolji od ožujka do lipnja, pilići za pečenje od svibnja do rujna, no možemo ih imati kroz cijelu godinu kao i kokoši.

Najfinije meso je od strojenih pilića, koji se zovu kopuni (Kapaune), a najviše su poznati pod francuskim imenom poulardes.



Ako je ženka strojena, onda bude 1—2 kg teška, ako je mužjak, onda bude i 3 kg težak. Najbolji su kopuni kad su 4—6 mjeseci stari, a najtečniji su od rujna do ožujka, no možemo ih dobiti kroz cijelu godinu. Kopuni se stroje u velikim gospodarstvima, pa se onda tove za prodaju. Oni su skupi, te se ubrajaju među delikatese, a kako su puni mesa, izdašniji su od obično hranjene živadi.

### Puran *(Truthahn, dindon)*

Meso od purana je najtečnije i najbolje od sve peradi, a još većom slasnošću odlikuje se purica. Po kakvoći može se meso od purana i purice usporediti sa crnom govedinom, nježnom teletinom i masnom svinjetinom, jer je meso na nogama tamno i tvrdo, meso na prsima je vrlo nježno i bijelo, a na stranama može biti jako masno, ako je puran tovljen. Najtečnije meso imaju mladi purani i purice, koji se poznaju po tome, što imaju sivkaste noge sa slabim čaporcima, a stari purani crvenkaste noge s jakim čaporcima. Najbolji su purani od studenoga do veljače. Dobro hranjeni puran može imati 7—8 kg, a velika i dobro hranjena purica 4 kg.

### Patka *(Ente, canard)*

Mlada dobro hranjena patka ima izvanredno tečno meso, dok je patka, koja se sama hrani na paši, mršava i ne isplati se peći. Za veću obitelj preskupa je hrana, jer je jedna patka dovoljna samo za 2 do 4 osobe, ako je dobro hranjena. Najbolje patke su od srpnja do listopada, ali mogu se dobiti i kroz cijelu godinu. Za pečenku dobre su samo mlade patke, koje se poznaju po mekanoj prsnoj kosti i po tankoj kožici između prstiju.

### Guska *(Gans, oie)*

Čim mlada guska ponaraste, počne se toviti uz pašu, da bude tečnija i bolja pečenka. Za pečenku najbolja je guska od svibnja do rujna, a onda se počne zatvorena toviti radi masti i jetre. Od sve peradi najviše nas koristi donosi guska, jer uz tečno meso ne dobijemo samo mnogo masti i jetru, koja je jako cijenjena, već dobijemo najfinije perje za posteljinu. Mlada guska pozna se po svjetlijem i mekanom kljunu i mekanoj kožici među prstima. Po rastu je guska najveća i najteža od sve peradi. Mlade guske mogu biti teške oko 3 kg, no tovljene guske i 8 kg. Tovljene guske najbolje su od prosinca do ožujka.

## Golub *(Taube, pigeon)*

Meso od mladih goluba jako je nježno i dobro, pa se golubi priređuju najviše u vrijeme, kad im perje nije još naraslo, dakle se vade iz gnijezda i uguše se. Najbolji su golubi od travnja do rujna. Meso od starih golubova je crno i nije tako tečno, no mnogi ga ipak dosta priređuju. Stariji golubi ubijaju se na taj način, da im se glava jednostavno odsječe.

Golube čistimo kao piliće, mali se režu samo na polovicu, a veći na četiri komada kao pohanci. Od starih golubova dobra je juha, a mladi se peku, pirjaju i pripravljaju s rižom.

## Biserka *(Perlhuhn, pintade)*

Biserka je afrička kokoš, koja se viđa i u našim dvorištima. Kako je osjetljiva na zimu i vlagu, a vrlo je živa i neugodno se glasa, smeta ostaloj živadi, pa je zato kod nas malo uzgajaju. Meso je jako tečno, također se tovi, a kako je meso po svom teku i izgledu slično divljoj peradi, to se može lako zamijeniti. Mlade biserke dobre su pečene, a starije se pirjaju.

## Divljač *(Wildbret, gibier)*

Divljač se uglavnom dijeli na dlakavu divljač (Haarwild) i na divlju perad (Federwild). Među dlakavu divljač, koju upotrebljavamo za priređivanje hrane, ide zec, srna, jelen i divlja svinja. Lov na divljač uređen je zakonom, pa se divljač upotrebljava onda, kad je dopušten lov. Prema tome ima divljači od jeseni do proljeća. Meso od divljači jako je hranjivo i nije teško probavljivo, jer je samo po sebi dosta suho. Divljač se zato priređuje uvijek tako, da se nabada slaninom, no kroz to postaje nešto teže probavljiva. Ubijena divljač ne smije se topla stavljati u torbu, a utrobu je dobro što prije izvaditi. Divljač mora odležati, pa kad je izvađena utroba, može se jako dugo uzdržati na hladnom mjestu, da se ne pokvari. Čuva se u koži, a tanetom ozlijeđena mjesta posipaju se praškom od drvenoga ugljena, da se sačuvaju od gnjiljenja. Meso, koje je iz kože izvađeno, može se nekoliko dana sačuvati tako, da se stavi u rasol. Najbolje je meso od mladih životinja, a to se kod divljači pozna po tome, što koža nije na tijelo čvrsto prirasla, ako je divljač mlada.

## Zec *(Hase, lievre)*

Zec živi u našim šumama, a broji se među glodavce, pa nanosi glodanjem štetu u voćnjacima. Tijelo mu je pokrito krznom, prednje noge su kraće od stražnjih. Hrani se zeljastim biljem. Radi tečnoga



mesa love ga i ubijaju. Na tržištu se može dobiti od listopada do veljače. Zec je obično težak 4—6 kg, a kako se priređuje samo hrbat i but, to se računa 1 zec na 4—6 osoba. Zeca treba najprije izvaditi iz kože tako, da se koža ne ošteti, jer se može unovčiti.

## Divlji kunić *(Wildkanichen, lapin)*

Divlji kunići vrlo su slični zecu te su također glodavci, no mnogo su manji. Žive podzemno. Krzno im je sivožuto sa smeđecrvenkastim pjegama na leđima. Na trbuhu su bijeli, a šiljci od uha su im crni. Ovi kunići narastu 45 cm dugački, a teški su preko 2 kg. Krzno upotrebljavaju krznari, a dlake se upotrebljavaju za šešire. Meso im je bijelo, slatkasto, lako probavljivo. U Engleskoj se vrlo mnogo jedu, pa su tamo pučka hrana. Kod nas se dosta jedu pitomi kunići, koji su divljima vrlo slični, a ima ih nebrojeno mnogo vrsta. Uzgajaju se i na gospodarstvima, silno se množe, uzgoj nije skup, pa je i meso jeftino. Kunići se kolju tako, da se oštar nož ubode između prednjih nogu u srce. Koža im se skida isto tako kao kod zeca, izvadi se utroba, meso se dobro opere i izreže na komadiće. Kunići se najviše priređuju na paprikaš ili se prže, no mnogima je i izvrsna pečenka.

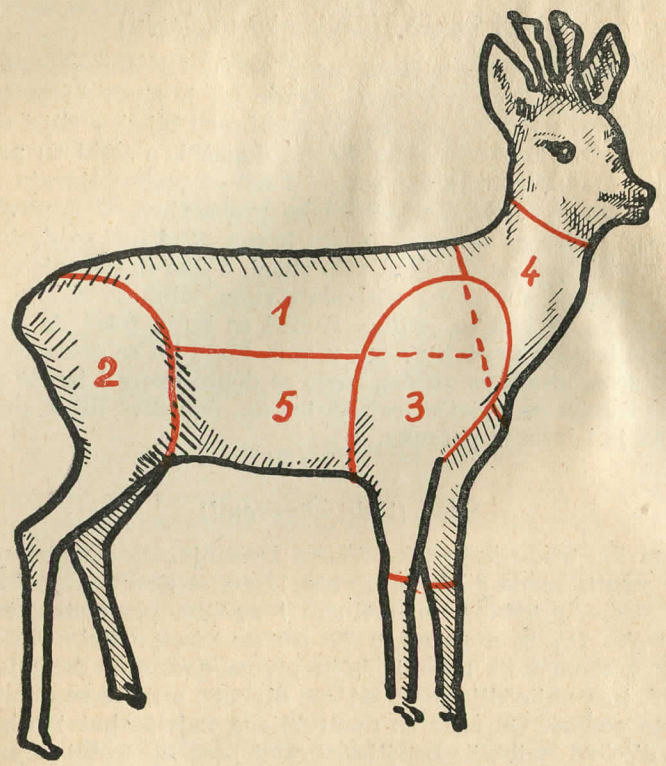
## Srna *(Reh, chevreuil)*

Srna ide među najljepše šumske životinje. Po ustrojstvu unutarnjih organa spada među preživače. Hrani se ljeti travom i lišćem, a zimi žirom, gljivama, mahovinom i otpalim plodovima. Mužjak naraste oko $1\frac{1}{2}$ m dugačak, a 70—90 cm visok. Tijelo mu je pokriveno krznom koje mijenja boju prema godišnjoj dobi. Lovi se u jeseni, ima najtečnije meso od sve divljači, a može se dobiti preko cijele godine. Od srne se upotrebljava najviše but i hrbat, jer su ovi dijelovi najbolji. Lopatica, vrat i prsa upotrebljavaju se za ragout. Prije priređivanja mora se kožica skinuti kao i kod zeca.

## Divlja svinja *(Wildschwein, sanglier)*

Divlja svinja je vrlo velika i jaka životinja, pa može biti i opasna. Ona naraste 180 cm dugačka, 90 cm visoka, a 100—230 kg teška. Po ustroju tijela vrlo je slična pitomoj svinji, ima šiljatu glavu, a tijelo joj je pokriveno crnim čekinjama. Čekinje se uklanjaju paljenjem, meso je tamno, pa se zato zove crna divljač. Hrani se žitom, kestenom, korijenjem, voćem i mesom. Divlje se svinje love od listopada do siječnja. Meso od mladih životinja jako je tečno, a

lakše je probavljivo od mesa pitome svinje. Od starih svinja najviše se priređuje but, koji se stavlja u rasol, a onda pirja. Prije nego se stavi kuhati ili pirjati, mora se meso dobro oprati četkom i toplom vodom. Debela koža od divlje svinje se stroji.




Srna *(Reh, chevreuil)*

### Divlja perad *(Federwild, gibier)*

Među divlju perad ubrajamo divlju gusku, divlju patku, fazana, jarebicu, prepelicu i šljuku. Meso ovih životinja je tamno, no vrlo tečno i nije teško probavljivo. Ova se perad čisti prije upotrebe kao i pitoma perad, sprema se na suho zračno mjesto da odleži, no svaka perad ne mora odležati jednako dugo vremena.



### Divlja guska *(Wildgans, oie sauvage)*

Divlju gusku brojimo među ptice plivačice. Ima dugačak vrat, žut kljun, a noge narančaste. Tijelo je pokriveno sivkastim perjem. Divlja guska hrani se sjemenkama, vodenim biljkama i životinjicama. Ona je ptica selica, vrlo plašljiva, pa se teško dade uloviti. Divljih gusaka ima više vrsta, a od ovih potječe i naša pitoma guska. Meso ima vrlo tečno, a najbolje su od svibnja do rujna.

### Divlja patka *(Wildente, canard sauvage)*

Divlja patka je plivačica, a također i ptica selica. Naraste do 60 cm dugačka. Mužjak ima odozgo sjajno-zeleno perje, oko vrata je bijel, a prsa su mu smeđa. Krila su mu sivosmeđa sa zelenim i modrim pjegama. Ženka je manja, sivosmeđa s bijelom crtom iznad očiju. Pitoma patka potječe od divlje, kojih ima također više vrsta. Meso od divlje patke vrlo je tečno, samo od nekih pataka ima meso poseban miris i tek, što dolazi od toga, jer se one kod mora hrane ribama. Patke ne smiju dulje odležati kao druga divlja perad, jer se meso brzo kvari.

Svježa patka pozna se po tome, što je na donjem dijelu tijela čvrsta i bijela. Pokvarena patka je na tome mjestu zelenkasta i mekana, što je znak da je meso počelo gnjiliti. Najbolje patke su od srpnja do listopada.

Divlje i pitome patke izvrsne su na ražnju, a pečenje traje pol do tričetvrt sata.

### Fazan *(Fasan, faisan)*

Između divlje peradi ima fazan najfinije meso. Najtečniji su fazani u jesen i zimi. Mladi fazani poznaju se po tome, što imaju sive noge, a prsna kost im je mekana. Fazan se može prirediti na više načina, no najvažnije je kod fazana pogoditi vrijeme, kad je najtečniji za uživanje. Fazan se u perju objesi na suho zračno mjesto da odleži, a kad na kljunu izbije masno ulje, znak je da se meso pomalo rastvara, pa je onda najbolji za priredbu.

Fazan se odlikuje krasnim sjajnim perjem. On potječe iz Azije, a dobio je ime po riječi Fasis. Donesen je najprije u Grčku, onda u Italiju, a odavle se raširio po cijeloj Europi. Mužjak ima na glavi lijepo zelenoljubičasto perje, vrat, prsa i leđa su smeđe-crvenkasti sa crnim pjegama. Krila su tamnosmeđa s bijelim pjegama. Rep mu je dugačak, crn i smeđ. Nad očima ima crnozeleni čuperak, koji za vrijeme parenja otpadne. Na nozi ima četiri prsta sa čaporcima.

Ženka je manja, ima smeđe, bijelo i išarano perje. Hrani se zrnjem, lišćem, žirom, crvima i raznim sjemenkama. Fazana ima divljih, poludivljih i pitomih.

### Jarebica *(Rebhuhn, perdreau)*

Jarebice pripadaju među kokoške, sive su boje i žive u poljima, na kojima se sije žito, sadi krumpir i zelje. Skrivaju se po grmovima. Hrane se zrnjem, travom i kukcima. Narastu do 36 cm, na leđima su sive s rđastim i crnim prugama, a krila imaju smeđe pjege i žute pruge. Trbuh i prsa su sivi sa crnim prugama. Kratak rep je kod mužjaka smeđecrven, a kod ženke više rđast. Meso je vrlo tečno, sočno, lako probavljivo, pa ih stoga love u jesen. Mlade jarebice poznaju se po tome, što su sive, imaju žućkaste noge, a kljun im je više šiljast i taman. Stare jarebice imaju crnosive noge i isto takav kljun. Prije upotrebe moraju i jarebice odležati.

### Prepelica *(Wachtel, caille)*

Prepelice ne smiju dugo ležati, jer njihovo tečno meso gubi na okusu, ako odleži samo i jedan dan dulje. One su jedine ptice selice među kokoškama. Vrlo su male, imaju kratak vrat i tanak kljun. Na leđima imaju žutosivo perje sa crnim pjegama, na trbuhu su bijeložute, a na glavi imaju bijeložutu crtu. Ženke su manje, a imaju tamnije perje. Prepelice žive u žitnim poljima, a zimi sele u toplije krajeve. Lete dobro, ali nisko. Hrane se zrnjem. Love ih u jesen.

### Šljuka *(Schnepfe, becasse)*

Šljuke su ptice močvarice, na nogama imaju tri prsta, koja su spojena tankom kožicom. Lako ih možemo prepoznati po dugačkom kljunu, koji je mekan, a na kraju tvrd i malo svinut. Čelo im je plosnato. Imaju kratak rep i šiljasta krila. Hrane se crvima, ličinkama, što ih vade iz močvarnoga tla pomoću kljuna. Love ih jutrom i večerom od ožujka do listopada. Šljuke se dijele na šumske i močvarne. Šumska šljuka ima šareno perje i to smeđe-sivo i žutocrno. Na glavi ima smeđe-žućkaste pruge. Donje tijelo je žućkasto sa tamno-smeđim prugama. Šumska šljuka je nespretna kod leta, više skakuće po šumi i zadržava se po visokim bregovima, a hrani se crvima i puževima. Njihovo je meso vrlo tečno, no ipak nije tako slasno, kao od šljuke kokošice, koja živi u močvarnim krajevima, a poznata je pod njemačkim imenom Becassine. Šljuke moraju odležati, a priređuju se kao sva divlja perad najviše sa slaninom, pa se peku i pirjaju.



## 10. RIBE *(Fische, poissons)*

Ribe žive u slatkim vodama i moru, pa se prema tome dijele na slatkovodne i morske. Tijelo ribe udešeno je za život u vodi, pa je plosnato, duguljasto i šiljasto, da može rezati vodu, a jedan jedini jaki mišić upravlja repom, da može brže odmicati u vodi. U sredini tijela je kralježnica, na koju se nastavljaju s obje strane tanka i kratka rebarca. Kod vretenastih riba su rebarca sasvim tanka, kao male iglice, pa se mora paziti kod jela. Plosnate ribe imaju čvršću kralježnicu, a i deblja i čvršća rebarca, koja se dadu zajedno s kralježnicom ukloniti. U tijelu ribe nalazi se zračni mjehur, koji se prazni i puni zrakom, i stoga se može riba, kad se mjehur napuni, dignuti na površinu, a kad se isprazni, plivati na dnu. Tijelo riba obično je pokriveno ljuskama, koje su složene kao crijep na krovu, a može biti prekriveno i glatkom, hrapavom ili bodljikavom kožom. Ribe imaju sa svake strane glave organe za disanje — škrge, koje su zaštićene škržnim poklopcem. Kroz škrge prolazi voda, pa one primaju iz vode kisik (koji je voda upila), a ribama je za život neophodno potreban. Ostane li riba izvan vode, najprije se na zraku pokvare škrge, pa je zato najbolje škrge izvaditi, jer se od škrga onda i meso brzo pokvari. Neke se ribe hrane posve mladim vodenim biljkama, a neke jedu male ribice, koje u jatima plivaju u vodi. Ribe, koje se hrane ribicama, idu među grabljivice, a njihovo je meso baš zbog ove hrane vrlo tečno.

Ima riba, koje žive u moru i rijeci, jer prelaze za vrijeme mriještenja iz mora u rijeku ili obratno. Jegulja se na pr. mrijesti u moru, pa kad ovo vrijeme dođe, onda ona prelazi iz rijeke u more i tamo u dubini iznese jaja, a onda ugine. Mlade ribice (jegulje) žive do 2 godine u moru, a onda prelaze u slatku vodu i žive tamo 10 godina.

Kod kupovanja riba mora se u prvom redu paziti, da su posve svježe, jer se na zraku brzo kvare, pa se u mesu razvija jaki otrov, koji se ne primjećuje ni po mirisu ni po ukusu. Po vanjskom izgledu može se lako prepoznati pokvarena riba, jer ima blijede škrge, upale i mutne oči, mekano meso, otvorena usta i škržne otvore. Pokvarena riba pliva na vodi, a svježa potone. Dobro je kupovati živu ribu. Kod nas se prodaje živa riba samo slatkovodna i drži u posebnim ormarićima, u kojima mora biti uvijek svježe vode ili se mora utiskivati svježi uzduh. Slatkovodne ribe ne će domaćica nikada kupovati u proljeće od svibnja do srpnja, jer su pune ikre, a iza mriještenja su jako mršave. U ljetu dobiju one svoju potpunu vrijednost. Od svibnja do srpnja neka domaćica kupuje morske ribe, koje su kroz cijelu godinu jednako dobre i tečne. U našem

moru živi oko 100 vrsta riba, koje služe ljudima za hranu. Najbolja je riba, ako se priredi odmah pošto je ulovljena, no to je moguće samo u primorskim krajevima. Da se riba ne pokvari, bolje ju je staviti između tucanoga leda, nego samo u hladionik. Riba ima poseban tek, koji mnogi ne vole, no ovaj tek može se oduzeti na taj način, da se očišćena riba nakaplje limunovim sokom ili octom ili se stavi u vodu, u koju smo bacili užareni drveni ugljen.

Poslije kupovanja treba ustanoviti, na koji će se način riba prirediti. Želimo li prirediti cijelu kuhanu ribu, kupit ćemo finiju vrst ribe. Smuđ je najbolji u težini od $1^1/_2$—3 kg, pastrva od $^1/_2$—2 kg, kečiga od 30—50 dkg, a štuka ako je 3 kg teška. I kod morskih riba izabrat ćemo za kuhanje bolju vrst ribe kao što je oslić, zubatac, trilja, cipal u težini od $^1/_2$—3 kg. Za jela od kosane ribe dobre su i lošije, odnosno jeftinije vrste riba.

Riba je hranjiva, lako probavljiva, a osobito ona, koja ima tijelo pokriveno ljuskom. Teško probavljivo je samo meso od masnih riba. Najtečnije su ribe srednje veličine, a i one koje se hrane ribama.

Ribe se mogu prirediti na razne načine, pa je dobro znati koje su ribe najbolje za kuhanje, gratiniranje, prženje, pečenje i t. d.

## A. SLATKOVODNE RIBE *(Süsswasserfische)*

### Som *(Wels, glanis)*

Som naraste do 2 m dugačak, ima široku glavu i velike brkove. Som je grabljivica i iza jesetre najveća slatkovodna riba. Tijelo mu je pokriveno kožom, koja je na hrptu crnozelenkaste boje, a na trbuhu žućkasta. Meso soma je bijelo, no dosta masno, pa je teško probavljivo. Najbolji je som od kolovoza do travnja. Meso velikog soma prodaje se u odrescima, a mali somići prodaju se čitavi.

### Šaran *(Karpfen, carpe)*

Tijelo šarana pokriveno je velikim ljuskama, na hrptu je tamno zelene boje, na stranama je svjetliji, a na trbuhu bijel. Glava mu je velika i čeljusti debele. Ima 4 brčića. Obično je težak između 1—3 kg, a može narasti i do 15 kg. Šaran se usmrti kao i štuka, očisti od ljuske i izvadi mu se utroba prije priredbe. Šarana ima više vrsta, no uglavnom se dijele na šarane, koji žive u rijeci i na one, koji žive u potocima. Oni iz potoka imaju neki miris i okus, pa se zato ostave živi u vodi, koja se često mijenja. Šaran ima kosti, no te su debele i velike, pa toliko ne smetaju.



Meso od šarana je lako probavljivo, nježno i tečno, a najbolji su šarani od listopada do travnja. Šarana možemo dobro kuhati, pržiti, peći, pirjati i gratinirati.

### Karas *(Karausche, corassin)*

Karas je sličan šaranu, naraste do 30 cm dugačak, a bude do 75 dkg težak. Oko ustiju nema brčića, a na kraju repa ima crnu mrlju. Mrijesti se u svibnju i lipnju. Meso je bijelo i nježno, ali ima jako mnogo kosti.

Karas se kuha, peče i pirja.

### Linjak *(Schleie, tanche)*

Linjak ide u rod šarana, kratak je i širok. Najviše može narasti do 50 cm, a može biti težak i do 3 kg. Na hrptu je crn i zelenkast, a na stranama žućkast. Mrijesti se u lipnju. Meso mu je bijelo, masno i teško probavljivo. Dobije se kroz cijelu godinu, a priređuje se kuhan, pečen i pirjan, pržen i gratiniran.

### Klen *(Döbel, erable)*

Klen je također jedna vrsta šarana, koja živi u našim rijekama. Ima malo, usko tijelo, zelene boje sa žutim točkicama na strani. Naraste dugačak do 36 cm. Klen ima dosta kosti, meso nije osobito ukusno, a priređuje se kao i šaran.

### Mrena *(Barbe, barbeau)*

Mrena ima ukusno meso, no ima mnogo kosti, pa ju ne ubrajamo među bolje vrste riba. Ona ima duguljastu glavu s izbočenom gornjom čeljusti i četiri tanka brčića. Tijelo je duguljasto, 30—60 cm dugačko, odozgo je zeleno s tamnim pjegama, sa strane žutozeleno. Repna peraja ima dva šiljka kao viljuška. Teška može biti i 2—3 kg. Meso je bijelo i lako probavljivo, škrge nisu dobre, pa ih nikada ne upotrebljavamo. Mrenu možemo kuhati, peći i pirjati. Ide u rod šarana.

### Bjelica *(Weissfisch, bondelle)*

Bjelica je mala riba, ide u rod šarana, bude teška 10 do 15 dkg. Ona je sivosrebrnaste boje, ukusnoga mesa, no ima vrlo mnogo kosti, pa se malo upotrebljava. Može se peći i pirjati.

## Štuka *(Hecht, brochet)*

Štuka je najproždrljivija grabljivica. Ima je velike od 30 cm do 2 i pol metra, a teške od 1 do 20 kg. Štuka ima jako dugačku glavu i nebrojeno mnogo sitnih zubića. Na hrptu je crna, na stranama siva, a na trbuhu bijela. Boja joj se mijenja po starosti i okolini u kojoj živi. Najtečnije su štuke, koje su teške 3 kg. Meso mladih štuka nježno je i lako probavljivo, a od starih je suho i debelih vlakna. Najbolje su štuke od rujna do veljače. Od ikre priređuje se jedna vrsta kavijara. Štuka bude i do 150 godina stara.

Štuka je dobra kuhana, gratinirana, frigana i pečena.

## Losos *(Salm, Lachs, saumon)*

Losos je riba, koja svake godine u ljetu prelazi iz mora u rijeke, da se mrijesti. Kad su mladi 2—3 godine stari, polaze u more, gdje narastu do 150 cm veliki. Meso od lososa je crvenkasto, ukusno, ali teško probavljivo. Losos ima šiljastu glavu, velika usta i jake zube. Na leđima i glavi je crnkast, na stranama modrikast, a trbuh je svijetlosiv sa crvenim pjegama.

K nama dolazi mnogo sušen, koji se priredi tako, da se najprije nasoli i natare salitrom, a onda se stavi sušiti u dim. Lijepe je ružičaste boje, kad se prodaje kao delikatesa. Upotrebljava se kao ukras pikantnim jelima.

## Lipen, *(Asche, ombre)*

Lipen je riba koja naraste 40 cm dugačka, iz porodice je lososa, a ima ukusno meso. Najradije se priređuje pečena, a može se frigati i kuhati. Ima je kod nas u Uni i Kupi.

## Pastrva *(Forelle, truites)*

Pastrva je grabljivica, koja živi u gorskim potocima i jezerima, a ide u rod lososa. Na hrptu je tamnozelena, na trbuhu bijela, a po tijelu ima crvene i crnkaste točke. U svakom je potoku gotovo druge boje. Ona ima iza leđne peraje još jednu malu. Obično je teška $1^1/_2$ kg, no rjeđe se nađe komada, koji su teški i do 4 kg. Pastrve su najbolje u svibnju, lipnju i srpnju. Mrijeste se zimi. Kad se ulove, najbolje je da se što prije upotrebe. Meso je vrlo tečno, posve lako probavljivo, pa se daje najviše bolesnicima. Pastrva ima više vrsta, no uglavnom se dijele na potočne i riječne. Riječne pastrve imaju malo crvenkasto tijelo. Pastrva je najbolja modro kuhana, ali je izvrsna i frigana, kuhana i pečena.



## Jegulja *(Aal, anquille)*

Jegulja je zmiji slična riba, živi u potocima, rijekama i moru, a naraste duga 150—250 cm. Najbolja je jegulja srednje veličine. Jegulja ima jako sitne kosti, masno meso, pa je najbolja za prženje. Potočna jegulja ima neugodan miris, pa je zato dobro da se oko tri dana stavi živa u čistu vodu, koju treba neprestano mijenjati. Mlade jegulje ubiju se tako, da se po glavi udare, a starije se stave u lonac u koji se stavi vinskog octa i soli, a lonac se dobro zatvori. Na 1 l vinskog octa stavi se 25 dkg soli. Za nekoliko minuta jegulja ugine i postane modra i sluzava.

Jegulja je sivožute boje, na hrptu tamnozelene ili crnomodre, a na trbuhu je bijela. Riba se na trbuhu otvori i izvadi utroba. Mladu jegulju dobro ribamo samo solju, a starijoj se mora koža oguliti, što se čini na taj način da se oko glave zareže, a onda svlači. U Engleskoj joj kožu skidaju tako, da ju na vatri od drvenoga ugljena poprže, koža se onda skupi pa se lako skine, a i mast se otopi, te je mnogo tečnija.

Jegulju možemo kuhati i modro kuhati, staviti u aspik ili servirati s majonezom.

## Grgeč *(Barsch, perche)*

Grgeč je također grabljivica, pa ima u ustima mnogo sitnih zubi, kojima hvata svoj plijen. Lako ga je prepoznati, jer ima na leđima dvije peraje. Šipčice u prvoj peraji nisu mekane kao u drugoj, jer su od jedne kosti koja je tvrda. U drugoj su šipčice mekane, pa je gipka kao u šarana. Boja mu je promjenljiva. Naraste do 30 cm dugačak. Grgeč se najviše kuha, a može se i frigati.

## Smuđ *(Zander, Fogos, sandat)*

Smuđ je naša najfinija slatkovodna riba grabljivica, ima ga u Dunavu i Savi, u ide rod grgeča. Naraste i do 120 cm dugačak, a težak može biti i do 12 kg. Tijelo je sivkaste boje s tamnim poprečnim prugama. Meso je izvanredno tečno, nema mnogo kosti, lako je probavljivo. Smuđa možemo dobiti kroz cijelu godinu, samo nije dobar za vrijeme mriještenja u travnju i svibnju. On se može prirediti na kojigod način to želimo, jer je tečan, kako god ga priredimo.

## Kečiga *(Sterllet, sterlet)*

Kečiga je mala riba, naraste najviše do 80 cm. Usta su joj se produžila, pa izgleda kao da ima dugačak kljun. Na hrptu i stranama je bodljikava. Meso joj je vrlo tečno. Kečige ima i u našim vo-

dama, te ju možemo često naći na našem tržištu. Od nje se dobiva najfiniji kavijar. Kečigi se bodljike uklone, koža nariba solju, ili se oguli, izvadi se utroba i može se onda kuhati, peći, pirjati, frigati i gratinirati.

### Jesetra *(Stör, esturgeon)*

Jesetra je velika riba, naraste do 3 metra, a živi u Crnom i Sredozemnom moru. Kad se mrijesti, prelazi u slatke vode. Njezina jaja se sole i prodaju kao kavijar. K nama ne dolazi na tržište, no može se prirediti na više načina, jer ima vrlo tečno meso.

### Moruna *(Hausen, grand esturgeon)*

Moruna je vrlo slična jesetri, naraste do 5 m duga, živi u Crnome moru. Kad bude 9—10 kg teška, onda joj je meso najtečnije, a zna biti teška i do 200 kg.

Kavijar su usoljena jaja ne samo morune, nego i drugih riba, no najfiniji je sitnozrnati kavijar od kečige. Najviše kavijara dobije se od morune i jesetre, pa je bilo slučajeva da je jedna moruna dala 400 kg kavijara. Dobar kavijar ne smije biti previše taman i krupno zrnat. Najbolji je takozvani »malassol«.

## B. MORSKE RIBE *(Meerfische)*

### Bakalar *(Kabeljau, cabilland)*

Bakalar naraste dug preko jednoga metra, a može biti i 10 kg težak. Živi u Atlantskom oceanu, u trgovinu dolazi najviše sušen, a poznat je kod nas pod imenom »Stockfisch«. Sive je boje sa žutim pjegama, a na trbuhu je bijel. Ima tri prsne i dvije repne peraje. Bakalar je riba grabljivica, a svježa se vrlo malo prodaje. Ponajviše dolazi u trgovinu soljena i na zraku sušena. Iz jetara ove ribe vadi se ulje, koje se upotrebljava za lijek. Prije upotrebe treba bakalar dobro tući, a onda nekoliko sati močiti prije kuhanja. Dobar bakalar je kod uha proziran i bijel.

### Oslić *(Dorsch)*

Oslići su vrlo slični bakalaru, ima ih u Jadranskom moru. Glava im je malo sploštena, imaju jednu kratku i jednu dugačku peraju, no stražnja im je peraja također dugačka. Meso nije jako masno, pa je vrlo tečno. Najviše ih ima zimi. Oslići mogu narasti i preko metra, pa znaju biti teški 16 kg. Frigaju se i peku na roštilju.



### Cipal *(Meeräsche, mauille)*

Cipal naraste do 50 cm, ima mala usta i vrlo velike ljuske. Jako je plašljiv, pa se teško lovi. Rado se zadržava kod ušća rijeka (Neretve, Cetine, Krke, Zrmanje). Zimi se mrijesti. Meso je bijelo i vrlo lako probavljivo. Kuha se i priređuje za brodet.

### Zubatac *(Zahnbrasse, dental)*

Zubatac je također riba grabljivica, dugačka do 1 metar i teška 10 kg. Ljeti se mrijesti i zadržava uz obale. Tijelo mu je široko i kod glave uzdignuto. Boje je srebrnaste, a odozgo ima modre pjege. Meso je vrlo ukusno, a najbolje je u siječnju i veljači. Prirediti se može na mnogo načina, no najbolji je kuhan i frigan.

### Lovrata *(Goldbrasse, orade)*

Lovrata je jako slična zubacu, samo je manja. Ona je sivkasta i urešena žutim prugama. Hrani se školjkama, koje mrvi oštrim zubima. Meso joj je vrlo ukusno. Najbolja je pečena i frigana, no može se i kuhati, a najbolja je zimi.

### Trilja *(Rotbrasse, Rotbarbe, barbon)*

Trilja je riba lijepe crvene boje, a po svom obliku i perajama posve je slična zubacu i lovrati. Hrani se školjkama i račićima, te traži hranu na dnu. Ljeti se mrijesti, pa se onda primakne obali. U jesen je najbolja. Trilja se može kuhati, dobra je za brodet, peče se u pećnici i na roštilju te friga, jer joj je meso vrlo tečno.

### Lubin *(Seebarsch, brancin)*

Lubin naraste do jednoga metra. Tijelo mu je uže od lovrate i zubaca, zelenkasto je sive boje. Ima dvije leđne peraje. Hrani se manjom ribom, racima i crvima. Meso mu je prvorazredno, a najbolji je u listopadu i studenom. Lubin je dobar kuhan i pečen.

### List *(Scholle, plie)*

List je plosnata riba, a ima oblik lista, pa se zato tako i zove. Donja strana tijela je bijela i dotiče se tla, a gornja strana ima boju morskoga dna. Prema mjestu gdje boravi mijenja i boju. Oba oka ima na istoj strani. Kad je list malen, izgleda kao svaka druga riba, jer ima oči na svakoj strani. S obje strane je jednake boje i pliva ravno. Kad bude veći, legne lijevom stranom na dno, a oko se po-

malo premjesti na desnu stranu. U takvom položaju i pliva, te se zarine i u mulj. Tijelo mu je pokriveno nježnim ljuskama. Meso mu je vrlo tečno. Najbolji je zimi, a zalazi u rijeke, pa ga mnogo love u Neretvi. Prije priređivanja tijelo se očisti od ljusaka, odrežu se peraje i glava, a na donjoj strani se riba otvori i izvadi utroba. List se kuha, peče ili gratinira.

### Rumbac *(Steinbutte, turbot)*

Rumbac zovu još i kamenicom, a vrlo je slična listu, no veća je, pa bude i do 1 m dugačka i 35 kg teška. Oči ima na lijevoj strani. Hrani se ribama. Zalazi u rijeke, a mrijesti se u moru. Tijelo mu je s gornje strane sivosmeđasto s usađenim kamenčićima, a s donje strane bijelo. Prije priređivanja mora se koža skinuti, kako to slika pokazuje, a s donje strane mora se izvaditi utroba. Meso je vrlo tečno i cijenjeno, pa se kuha, peče, friga i gratinira.

Najbolje su kamenice srednje veličine, a najviše ih love zimi, kad dolaze u pliće more.

### Rađa *(Roche, raie)*

Rađu zovu kod nas i raža, pa je i ona jedna vrsta lista. Oči su na gornjoj strani, a usta na donjoj. Tijelo joj je gore smeđe, bijelo pjegavo i bodljikavo, repne peraje nema, nego ima na dugačkom trouglom repu bodljike. Meso je tečno, ali teško probavljivo, osobito od one vrste, koja je glatka na gornjoj strani tijela. Raža naraste do 60 cm. Prije priređivanja dobro je da jedan dan odleži. Čisti se kao i kamenica, a može se kuhati i frigati.

### Šfolja *(Seezunge, sole)*

Šfolja je jedna od najboljih morskih riba, pa se na više načina priređuje. Šfolja je također jedna vrsta lista, a naraste do 60 cm velika. Najbolja je, ako nije veća od 40 cm. Tijelo joj je kao u lista, kamenice i rađe plosnato, smeđe boje, a odozdo bijelo. Oči ima na istoj strani, gornja peraja joj seže od ustiju do repa, a na donjoj strani gotovo isto tako. Ljuske treba ostrugati, a crnu kožu skinuti. Koža se lako skida. Riba se iznutra očisti, opere i stavi na kratko vrijeme u krpu, da se posuši, onda se priređuje kao i ostale plosnate ribe slične listu. Lovi se od prosinca do ožujka, a mora se paziti da je svježa.



### Skuša *(Makrele, maquereau)*

Skuše su poznate pod imenom skombri. Tijelo je zaobljeno, na leđima tamnomodro sa tamnozelenim poprečnim prugama. Na leđima ima dvije peraje, s ispred repne peraje ima odozgo i odozdo nekoliko sitnih perajica. Hrani se mladim ribama i račićima. Skuše se love noću, pa ih ribari mame na svijetlo. One se lako love i udicom, jer su jako proždrljive. Ljeti ih ima vrlo mnogo, zato se mnogo konzerviraju i takve šalju u trgovinu. Skuše narastu i do 60 cm. Tijelo im je pokriveno sitnim ljuskicama, koje treba ukloniti, a utrobu izvaditi. Prije priređivanja treba ih dobro oprati, a onda se mogu frigati, peći, kuhati i marinirati. Lokarde su im posve slične, pa ih mnogi zamjenjuju sa skušama. Lako se kvare, pa se moraju što prije upotrebiti.

### Tunj *(Tunfisch, tohn)*

Tunj ili tunina spada u porodicu skuša, a velika je riba, jer naraste i do 4 metra. Tijelo mu je modrikasto sa srebrnastim pjegama. Ima dvije leđne peraje, a pred repnom perajom na jednoj i drugoj strani mnogo malih perajica. Živi u jatima, ima ga mnogo u Jadranskom moru, lovi se mrežom. Jede skuše i sardele. Kad se mrijesti, primiče se obali, a to je ljeti, pa se lovi gotovo u svim zaljevima našega mora. Čim se riba uhvati, izvadi joj se utroba, a kako je to velika riba, prodaje se meso na kg. Tunj se lovi od travnja do konca studenoga. Obično je težak 6—8 kg, ali može biti i do 200 kg. Meso od tunja je tamnije, teško probavljivo, friga se i marinira, a mnogo dolazi u trgovinu konzervirano. Konzervirani ili marinirani tunj servira se kao zakuska s majonezom.

### Sardela *(Sardine, sardine)*

Tijelo sardele je odozgo zelenkasto, po strani i odozdo srebrnasto. Naraste do 20 cm. Na leđima ima jednu mekanu peraju, a u ustima nema zubi, pa se hrani malim račićima, koje pobire s dna. Sardele se zadržavaju u jatima, te se mnogo ulove najedamput. Osobito ih ima mnogo ljeti. Love ih noću. One se najviše frigaju, dok su svježe, a kako ih se ne može toliko potrošiti, to se mnogo mariniraju i konzervirane u kutijama šalju u trgovinu. Spremaju se osobljene u bačvice. U tvornicama im uklone glave i drob te ih suše na suncu, kuhaju na vrelom ulju i opet suše. Onda se tek pune u kutije, preliju uljem i zatvore. Zatvorene kutije se kuhaju. U trgovini su poznate pod imenom sardine.

### Inćun ili brgljun *(Sardelle, anchoi)*

Inćun je vrlo sličan sardeli, samo je nešto manji. Inćuni se love i spremaju kao i sardele. Budu do 15 cm dugački. Mogu se frigati dok su svježi. Inćuni konzervirani u soli mnogo se dodaju miješanim salatama, da budu pikantnije, pasiraju se i izmiješaju maslacem (Sardellenbutter) i pravi se od njih umaka. Konzerviraju se i u ulju, pa ih kao i sardine možemo servirati za doručak. Zato im izvadimo kosti, garniramo ih jajima, kaprima, limunom, maslinama i dr.

### Sleđ ili haringa *(Hering, hareng)*

Sleđ je sličan sardeli i inćunu, samo je veći. Naraste do 30 cm. Na leđima je crno-modar, a dolje srebrnast i ima kratke sive peraje. Najviše se sleđa lovi u Sjevernom moru, a u trgovinu dolazi mariniran, sušen i soljen. Sušeni i soljeni sleđ mora se prije upotrebe močiti u vodi, nakon toga očistiti i izrezati, pa se može staviti u salatu, među krumpir, može se marinirati, a pasiran izmiješati s maslacem (Heringbutter).

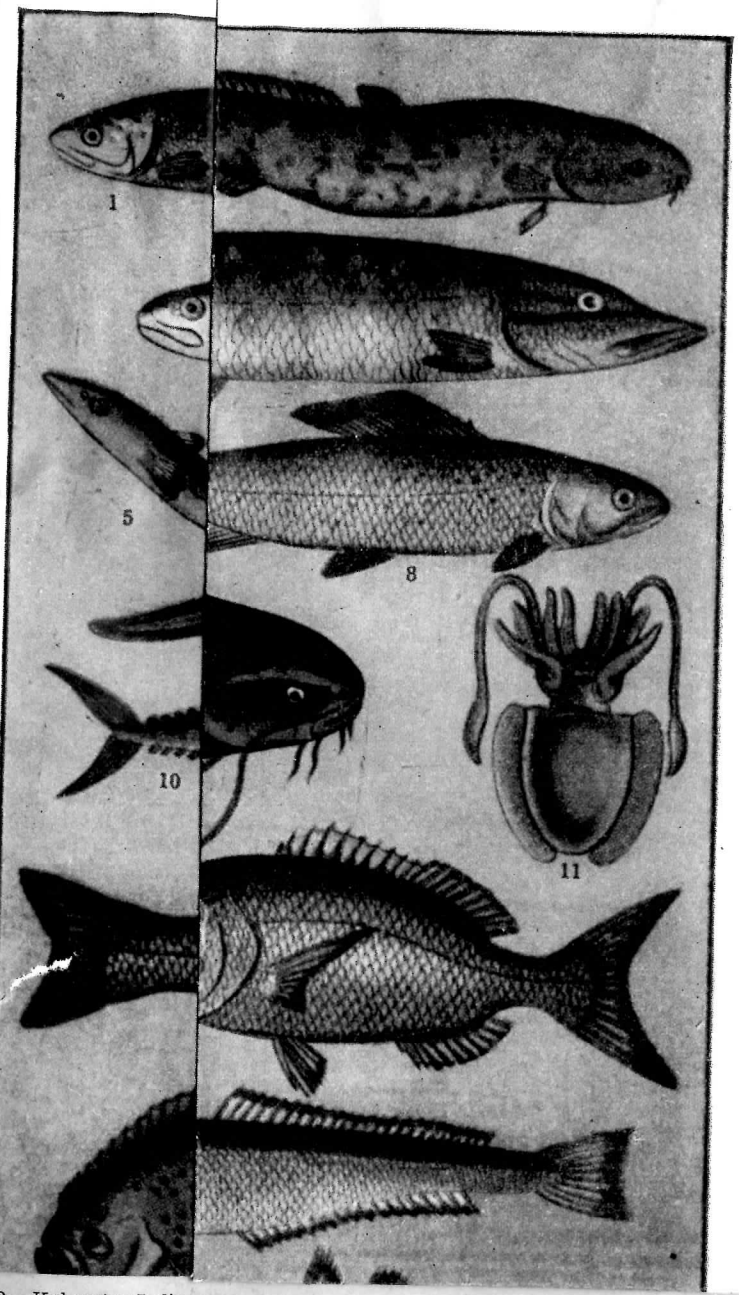
## C. RACI *(Krebse, ecrivisses)*

Raci se dijele na potočne, riječne i morske. Tijelo raka pokriveno je oklopom, koji mu postane pretijesan, pa ga mora više puta promijeniti. Mladi raci češće se presvlače, no prije nego pukne stari oklop, stvara se pomalo novi. Odbačeni oklop rak pojede i time dobiva vapno za ostali kostur. Neki raci imaju škare, a neki samo ticala na glavi. Meso od raka vrlo je tečno, ali je teško probavljivo. Raci se kuhaju, a onda na razne načine priređuju.

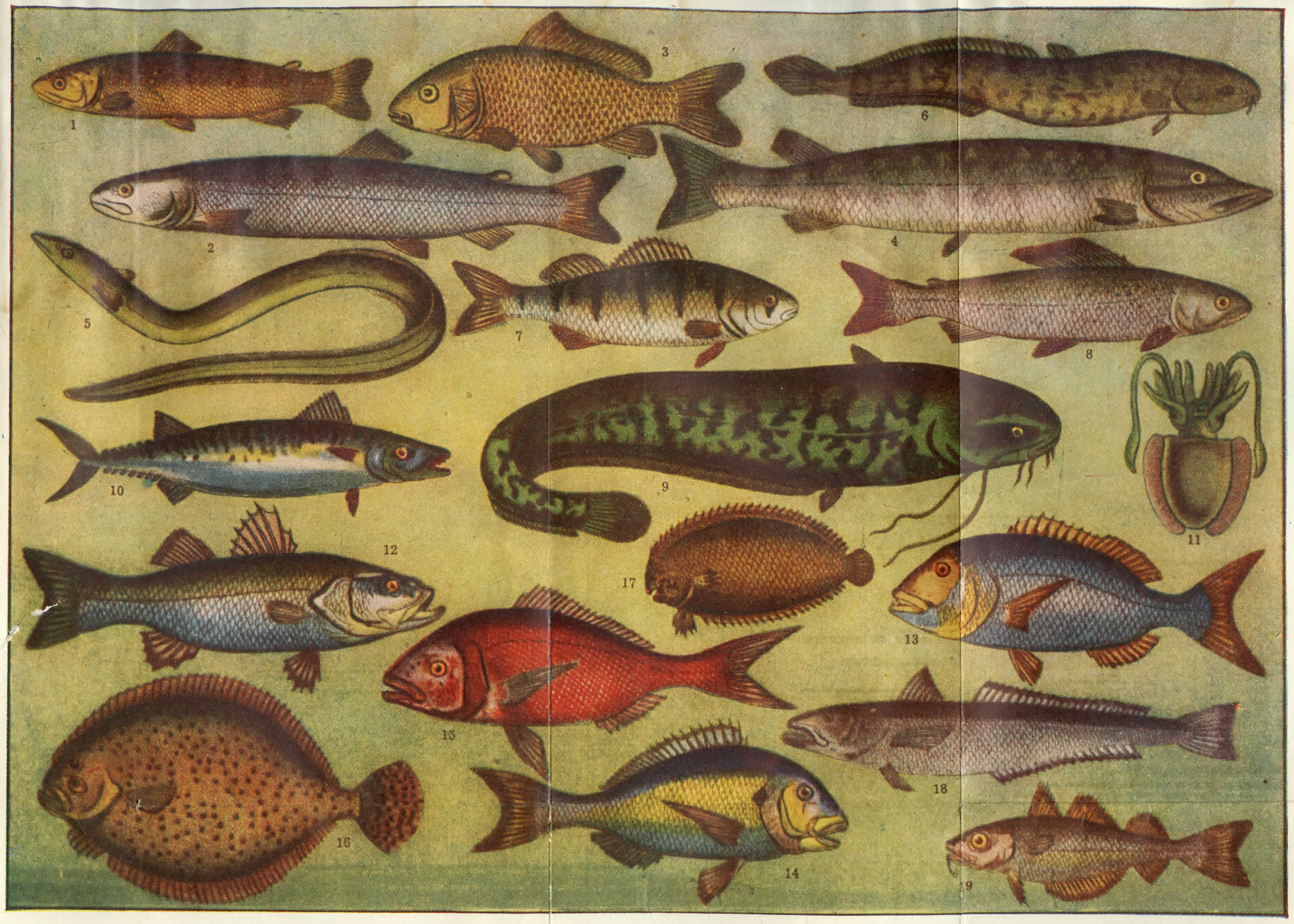
### Potočni rak *(Krebs, ecrevisse)*

Potočni rak ima tamnozelen oklop, koji kad je kuhan, pocrveni, jer se kuhanjem sva mastila izgube osim crvenoga. Glava i prsa čine jednu cjelinu, a na to se nadovezuje kolutičav zadak. Na donjoj strani prsa ima mužjak tri para nogu, a ženka pet pari. Prvi par nogu su jaka kliješta, kojima rak hvata i drži svoj plijen. Na zatku ima repnu peraju u obliku lepeze, kojom pliva natraške. Potočni rak živi u vodi tekućici ispod kamenja, a noću ide po svoj plijen. Jede žabice, ličinke, puževe i kukce. Na glavi ima dva oka, kojima može dobro pregledati okolinu. Kraj očiju ima dva ticala. Kako rak ima vrlo tečno meso, ljudi ga rado jedu i to u rujnu i listopadu. U zimi se ne smiju loviti, jer ženke nose jaja na zatku.





# Slatkovodne i morske ribe




1. PASTRVA, 2. LOSOS. 3. ŠARAN, 4. ŠTUKA, 5. JEGULJA, 6. VRSTA JEGULJE, 7. SMUĐ, 8, LIPEN, 9. SOM, 10. SKUŠA, 11. SIPA, 12. LUBIN, 13. ZUBATAC, 14. LOVRATA, 15. TRILJA, 16. RUMBAC ILI KAMENICA, 17. ŠFOLJA, 18. BAKALAR, 19. BJELICA

Potočnog raka ima mnogo u Plitvičkim jezerima i u Bosni. Raci se razašilju u košarama, u koje se stavi kopriva, a možemo ih nekoliko dana i kod kuće u vodi držati, ako u nju stavimo malo koprive. Oni mogu i par dana biti bez hrane. Potočnog raka kuhamo u vrućoj vodi, no prije toga ga dobro operemo. Kad je rak kuhan skine mu se oklop i upotrebi na razne načine. Jedu se hladni i topli.

### Jastog *(Hummer, homard)*

Jastog je morski rak, no vrlo je sličan potočnome. Živi u Jadranskom moru. Mnogo je veći od potočnoga raka i ima velike škare. Jastogi su obično dugački do 60 cm, no ima i jako velikih jastoga, koji su do 80 cm dugački, a 5—6 kg teški. Jastog je zelenocrn, a kad se skuha crven.

Meso od jastoga je tečno, jede se toplo i hladno, no teško je probavljivo. Jastog dolazi u trgovinu i konzerviran u limenim kutijama. Najviše se lovi zimi. Kad je kuhan, izvadi se meso iz oklopa, a za ukras stavlja se na zdjelu i oklop, pa se udesi tako, da se meso izreže na ploške i sve skupa složi na podložak za salate tako, da izgleda kao da je jastog čitav donesen na stol.

### Prug *(Languste, langouste)*

Prug je također morski rak, vrlo sličan jastogu, samo što ima posve male škare i jako duga ticala, pa se po tome lako raspoznaje od jastoga. Meso mu je također tečno, a priređuje se kao i jastog kuhanjem, pa kad je kuhan, onda se oklop razreže, a meso se izvadi i reže u odreske. Najljepše komade dobijemo od repa.

### Norveški rak ili scamp

To je manji blijedocrvenkasti morski rak, koji naraste do 30 cm. Vrlo je sličan jastogu, samo je manji. Živi u Jadranskom moru. Priređuje se kao i drugi raci, a meso mu je također vrlo tečno.

### Veliki morski pauk *(Meerspinne, crabe)*

Morski pauk je također rak, koji živi u našem moru. Oklop mu je širok, tvrd, bodljikav i crvenkast, a često obrastao morskim biljem. Kuha se u slanoj vodi, očisti od oklopa i jede u juhi, salati, s maslacem, a najviše se meso poulji, popapri, pa s mrvicama izmiješa, dade u oklop i stavi u pećnicu malo prepeći. Meso od 2 pauka obično je dovoljno za jedan oklop.

### Oštriga kamenica *(Auster, huitre)*

Oštriga kamenica spada među školjkaše, a uzgaja se mnogo u našem moru. Jedna oštriga izleže milijun jaja, koja se na zaštićenom mjestu brzo razviju. Iz jaja se razviju ličinke, koje četrnaest dana plivaju slobodno morem, a onda se učvrste na podlogu jednom školjkom. Oštriga ima nejednake listićave školjke, koje zatvara samo jedan mišić. Svježe su i dobre oštrige onda, ako su dobro zatvorene. Jedu se sirove i serviraju na ledu. Otvaraju se posebnim kliještima, nakaplju limunovim sokom i jedu. Od oštriga mogu se prirediti razne zakuske, koje se kod velikih objeda mogu servirati iza juhe.

### Morska datulja *(Meerdattel)*

Mala je smeđa školjka, koje ima dosta u našem moru. Tamnosmeđe je boje. Jede se kuhana, polivena vrućim uljem, na kojem se popržio češnjak i zeleni peršin. Kuhane su onda, kad se školjke otvore. Prije kuhanja dobro se operu.

### Puž *(Schnecke, escargot)*

Puževi idu među školjkaše, a ima ih mnogo vrsta. Oni imaju bijelu, smeđe išaranu kućicu, koja je u promjeru 5 cm. Skupljaju ih u vinogradima i vrtovima, kad im se kućice zatvore, jer su onda dobri za uživanje. Neki ih u vrtovima hrane do jeseni, dok se zatvore, a onda ih priređuju za hranu. Najviše se kuhaju, pa daju vrlo tečno jelo.

### Sipa *(Tintenfisch, seche)*

Sipa pripada mekušcima, jer ima mekano tijelo bez kostura. Glava joj je tvrda, a na glavi ima dva dugačka i osam kratkih krakova. Kraci su vitki i smješteni s jedne i s druge strane glave. Sa dva dugačka kraka hvata svoj plijen. Ona je grabljivica. Hrani se ribama i racima. U sredini, gdje su izrasli krakovi, nalaze se usta. Sa svake strane na glavi ima dva velika oka. Sipina koža je klizava, a pod njom je na leđnoj strani vapnena ljuska ili sipovina. U trbušnoj šupljini ima crno mastilo, pa kad joj prijeti neprijatelj, onda ispusti mastilo, da se sakrije od neprijatelja. Zbog ovoga crnila zovu je i crnilica ili »Tintenfisch«. Sipa ne pliva samo natraške, nego i naprijed pokretanjem krakova. Kracima se može povlačiti i po dnu, pa joj krakovi služe kao noge, a budući da su noge na glavi, zove se i glavonožac. Ona živi na muljevitom morskom dnu.



Sipa živi u Jadranskom moru, mnogo je love i prodaju za jelo. Sipu treba dobro očistiti. Potrbuške se otvori, izvadi drob, crnilo i sipovina. Sipa se mora u nekoliko voda dobro oprati. Ako je veća, izreže se u komade, a ako je manja, friga se cijela. Sipa se može i kuhati, prirediti s rižom ili kao brodet.

Liganj ide u istu porodicu, samo se od sipe razlikuje po duguljastom tijelu i po tankom dugačkom peru, koje liči na staklo. Liganj se mora također dobro očistiti i oprati, a onda se friga, peče, kuha i priređuje za brodet.

Hobotnica, osmerokraka životinja, vrlo je slična sipi i lignju. Starije hobotnice su tvrde, pa ih prije priređivanja treba istući batom da omekšaju. Priređuju se isto tako kao sipa i liganj.

## 11. BRAŠNO *(Mehl, farine)*

Brašno dobivamo od žitarica meljavom, te prema načinu meljave dobijemo finije ili grublje brašno. Jednostavnom meljavom dobijemo samo jednu vrstu brašna i mekinje, pa se na taj način dobije samo brašno za kruh i mekinje za hranu blagu. Složenom meljavom dobijemo više vrsta brašna, pa što se više melje, dobijemo finije brašno. Najviše vrsta brašna dobijamo iz pšenice, jer u njoj ima najviše brašnatoga dijela. Brašno, koje dobijemo posljednjom meljavom, najfinije je, a zove se »nulerica«. Nulerice ima dvije vrste i to krupičave i mekane. Krupičavu, ako je jako krupičava, zovu i dvostrukom nulericom, a označuje se slovima 00 gg. Pšenično brašno melje se toliko puta, da se dobije brašno po vrstama od 0—6. Nulerica je najfinija, pa se ona i brašno br. 1 upotrebljava za kolače, od 2—3 je brašno za kuhanje, a od 4—6 je krušno brašno. Pšenično brašno nije posve bijele boje, već je malo žućkasto, a što je grublje mljeveno, to je tamnije, pa zato krušnom brašnu kažemo i crno brašno. U crnom brašnu ima još posija.

Brašno je dobro onda, ako je kod rukom zrnato, ali ujedno mekano. Ono ne smije imati miris po plijesni, a okus mora biti sladak. Uzmemo li brašno u ruke i šaku stisnemo, ne smije ostati u ruci gruda, već se mora rasipati, ako je brašno dobro. Najvažnije je da brašno ima svojstvo mjesivosti i pečenja, što se može ustanoviti, ako se mijesi vodom. Mjesivost zavisi o količini i svojstvu ljepiva, koje se u brašnu nalazi. Ako je brašno dobro, brzo će umijeseno tijesto dobiti na površini tanku koricu, ako je vlažno, ostat će i tijesto vlažno i ljepljivo. Ako umijesimo dva dijela brašna sa jednim dijelom vode i kušamo brašno razvlačiti, uvjerit ćemo se, da li je brašno dobro. Ako je suho i dobro, tijesto će se dati dobro razvlačiti, ako nije dobro, ono će odmah pucati. Pokva-

reno brašno ima miris po truleži i pljesnivoći. U takvom brašnu razvijaju se crvići. Ovakvo brašno ne može se upotrebiti u kuhinji, jer jelo dobije loš okus.

Osim pšeničnog brašna ima raženog brašna, koje se ne melje na toliko raznih vrsta po kakvoći kao pšenično, već se meljavom dobije samo brašno od broja 0 do 4. U raženom brašnu ima više ljepiva, pa je kruh od ovoga brašna mnogo vlažniji, ali i hranjiviji. Osim raženoga kruha ima kruha od kukuruznog brašna, a može se praviti od ječma i prosa, no to prave samo u nekim krajevima. Kruh za bolesnike pravi se bez pjenice od brašna, u kojem se ostale mekinje. Ovakav kruh dolazi u trgovinu pod imenom grahamkruh.

P j e n i c a, koja je potrebna za priređivanje kruha, proizvodi se naveliko u posebnim tvornicama i u tvornicama žeste. Pjenica se sastoji od sitnih tjelešaca, koja se zovu kvaščeve gljivice, a imaju to svojstvo, da svojim djelovanjem pretvaraju šećer u alkohol i ugljičnu kiselinu. Kod toga se gljivice silno razmažaju. Ove gljivice pretvaraju dakle u tijestu jedan dio šećera, koji je nastao već kod miješanja (škrob se pretvorio u šećer), u alkohol i ugljičnu kiselinu. Alkohol i ugljična kiselina nastoje izaći na površinu, dižu tijesto, zbog čega se u tijestu stvaraju šupljinice. Dizanjem povećava tijesto svoj obujam. Kad takvo tijesto dođe u vruću peć, onda se jedan dio škroba pretvara u dekstrin, koji čini prijelaz od škroba u šećer. To se događa pod utjecajem visoke temperature, pa se čitavi vanjski dio, t. j. vanjska kora, sastoji od dekstrina. Pečenjem gubi tijesto na težini od 8—24%.

### Krupica, krupa i prekrupa *(Griess, Gerstel, Graupen, semoule, gruau)*

Kad se žito melje, nastaju čestice razne krupnoće, pa kad se prvi puta melje, dobije se takozvani bungur, koji se mora prosijati. Sijanjem bungura dobijemo sitne čestice, koje se zovu k r u p i c a *(Griess-semoule)*. Po načinu meljave ima krupice više vrsta: finije i grublje, a dobiva se meljavom od pšenice i kukuruza. Kad se krupica melje, dobijemo razne vrste brašna. Dakle krupica je prvi produkt od žitarica, koji se dobije složenom meljavom. Posebnim načinom meljave dobije se k r u p a i p r e k r u p a. Prekrupa je sitna, a krupa su veća zrna, koju nazivaju krivo ječmena kaša, što ne mora uvijek biti, jer se krupa dobiva od pšenice, ječma i heljde. Krupa i prekrupa dobiju se ljuštenjem žitarica i meljavom na posebnom stroju. Prekrupa se dobiva samo od pšenice, posve sitnoga je zrna, a izgleda kao da je posuta finim brašnom. Što je zrno fi-



nije, to više nabubri, pa je i izdašnije. Ova tri brašnena produkta vrlo su hranjiva. Krupica se mnogo kuha na mlijeku, a upotrebljava se mnogo i kao pridodatak drugim jelima. Krupa se kuha kao varivo, a prekrupa se najviše ukuhava u juhu, kao i krupica.

### 12. RIŽA *(Reis, riz)*

Riža je strana žitarica, a po načinu uzgajanja dijeli se na gorsku i močvarnu. Močvarna riža je mnogo bolja, pa se zato i mnogo više cijeni od gorske. Riža uspijeva mnogo u Sjevernoj i Južnoj Americi, u Aziji i Africi, a u Evropi se uzgaja za izvoz samo u Italiji. I kod nas se uzgaja riža u nekim krajevima.

Riža dosegne do 1 1/2 m visine, zrno joj se nalazi u klasu. Ni od jednih žitarica nema toliko vrsta kao od riže. Rižino zrno ima sivosmeđu ljusku, ispod koje se nalazi tanka kožica, koja je čvrsto srasla s jezgrom. Prije nego se riža šalje u trgovinu, mora se oljuštiti, što se čini u posebnim ljuštionicama, gdje se odmah i glača, bojadiše modrom bojom, da bude bjelja. Riža dolazi u trgovinu pod raznim imenima, i to ili po zemlji, u kojoj se uzgaja, ili po luci iz koje se izvozi.

Po kakvoći dijeli se riža na najfiniju stolnu rižu, na stolnu rižu, na srednju rižu i ulomljenu rižu (Bruchreis). Dobra riža je prozirna, bijela, duguljasta, a zrna su joj sva jednako velika. Najlošija je riža, kojoj je zrno polomljeno, žućkasto-crno. Ako upotrebljavamo slabiju vrstu riže, onda ju moramo blanširati, t. j. prokuhati, vodu odliti, isprati i onda ju upotrebiti za priređivanje bilo kojega jela. Riža je vrlo hranjiva i lako probavljiva, pa se vrlo mnogo daje za hranu djeci i bolesnicima. Glavna sastojina riže je škrob (75%), osim toga ima neznatnu količinu bjelančevine i masti. Najbolja je takozvana karolinska riža, koja se izvozi iz Sjeverne Amerike, onda brazilska, egipatska, istočno-indijska i talijanska riža. Talijanska riža nije prvorazredna, ali je vrlo tečna i dobra. Mnogo se riže uzgaja u Kini i Japanu, no oni je ne izvoze, već je sami potroše.

### 13. SAGO *(Sago, sagou)*

Sago su sitna, okrugla bijela prozračna zrnca, koja se prave od škroba paome sagovac. Drvo paome prereže se, a njegova bijela srčika je škrob, koji se prerađuje u zrnca. Zrnca od saga mnogo se ukuhavaju u juhu ili se kuhaju u mlijeku. Sago je lako probavljiv i vrlo hranjiv.

Kod nas se pravi domaći sago od krumpirova škroba. Zrnca su mu sitnija i sivkasta. Pravi sago očisti se, opere i pristavi u hladnu vodu na umjerenu vatru, pa kad se dobro ugrije, ocijedi se, opet se pristavi u hladnu vodu, nekoliko minuta kuha, ocijedi, hladnom vodom ispire i onda se tek stavi u juhu. Sada se kuha, dok bude mekan. To se mora činiti zato, jer ima poseban tek, koji se samo na taj način može ukloniti. Kod domaćeg saga nije to potrebno, već se samo sago pristavi u hladnu vodu, malo prokuha, ocijedi i ukuha u juhu, pa kuha polagano, dok postane mekan i dok se nakuha.

Arrow-root (čit. ero-rut) je škrob izvađen iz korijena nekih tropskih biljaka. Škrob je posve fini bijeli prah, koji dolazi u trgovinu pod imenom kasava, od koga u Americi prave i kruh. Od škroba se prave mala zrnca, a prodaju se u trgovini pod imenom tapioka, koja se proizvodi najviše u Francuskoj. Tapioka se također ukuhava u juhu, upotrebljava za tjestenine, a kako je lako probavljiva i hranjiva, daje se mnogo djeci i bolesnicima. Mora se pristaviti u hladnoj vodi i kod umjerene vatre dugo kuhati. Kuha li se naglo i kod jake vatre, postane žilava i gusta.

## 14. ŠEĆER *(Zucker, sucre)*

Šećer je živežna namirnica, koja se dodaje mnogim jelima, služi za konzerviranje i pravljenje sirupa, pa je prema tome ne samo začin hrani, već i antiseptičko sredstvo ili sredstvo protiv kvarenja. Šećer hrani naše tijelo, lako je probavljiv, ako ga uživamo u malim količinama, ali u velikim količinama može uzrokovati smetnje kod probave. Šećer je u mnogim namirnicama važan sastavni dio, jer šećera ima mnogo u medu, mlijeku, voću, korjenastom povrću i nekim sjemenkama. U velikoj količini nalazi se u šećernoj repi i šećernoj trski, pa se šećer, koji upotrebljavamo u kuhinji dobiva iz ovih biljaka.

Šećer iz šećerne repe dobiva se na taj način, da se repa očisti, izreže na rezance te se u velikim valjcima (kotlovima, difuzerima) izlužuje toplom vodom. Dobivena šećerna otopina, koja sadrži 12—15% šećera, čisti se i isparuje, odnosno ukuhava do kristalizacije. Nakon toga se ohladi, a nekristalizirani šećer odijeli se od sirupa. Ovaj šećer nije čist, pa se zove sirovi šećer. On se ne može upotrebiti za slađenje jela, jer ima poseban miris i okus radi nekih primjesa koje još sadrži, pa se mora čistiti odnosno rafinirati tako, da se ponovo otopi, procijedi (filtrira) kroz naslagu koštanog ugljena i opet ukuhava.



Sirup iz kojeg se ne može više iskristalizirati šećer zove se melasa, koja se upotrebljava za dobivanje alkohola.

Dobiveni bijeli gusti šećer ili kako se to stručno kaže »punjevina« ulijeva se u plitke limene kalupe, da se dobiju šećerne ploče, koje se pomoću strojeva režu u male kocke.

Kod pravljenja šećera može biti mnogo otpadaka koji se melju, pa šećer dolazi u trgovinu kao prašak, a zovu ga šećerni prah. Kristalni šećer dobiva se čišćenjem sirovoga šećera i grijanjem uz neprestano miješanje, a sastoji se od sitnih kristalnih zrnaca.

Čisti rafinirani šećer mora biti bijel kao snijeg. Kocke moraju biti guste i čvrste, moraju se lako topiti, a rastopina mora biti čista i bez taloga.

Kocke dolaze u trgovinu u sanducima po 50 kg. Za kavane umata se šećer u tanki papir (po tri kocke zajedno) iz higijenskih razloga.

Kristalni šećer dolazi u trgovinu u tri veličine zrna, pa se označuje brojevima od 1—3 ili pod imenom: obični kristal, granulated i takozvani pijesak. Obični kristal ima najveća zrna i najteže se topi, granulated su zrna srednje veličine, a pijesak ima veličinu pješčanog zrna i najlakše se topi, ali ima više nečistoća.

Kandit ili šećer ledenac je šećer većih kristala, koji su prozirni, bijeli ili žute boje. Kristalizira se na koncima.

Prva tvornica šećera, u kojoj se pravio šećer iz šećerne repe, podignuta je u 19. stoljeću u Šleskoj. Danas ima u Evropi mnogo tvornica šećera. Kod nas ima više tvornica šećera, na pr. u Osijeku, Županji, Branjinom vrhu i t. d., pa se zato šećerna repa dosta sije, a u mjesecu rujnu vadi se iz zemlje, očisti i šalje u tvornicu, gdje počinje šećerna kampanja, t. j. vrijeme, kada se prerađuđje šećerna repa, što traje 3—4 mjeseca.

Od šećera izrađuje se u tvornicama razna šećerna roba, koja se dijeli na: 1. slastičarsku robu, koja se sastoji od brašna, šećera i drugih pridodataka i podvrgava se pečenju, 2. šećernu robu (bomboni), kojoj je glavna sastojina šećer, 3. kandite, koji se sastoje od šećera i voća uz druge razne pridodatke.

Kanditi se pak dijele na: 1. karamele (svileni bomboni, drops, roks), 2. praline i fondant bombone, 3. žele bombone s voćnim marmeladama, 4. mliječne bombone, 5. bombone s likerima, 6. ljekovite bombone, 7. dražeje, 8. marcipane i 9. čokoladne bombone.

### Saharin

Saharin je također sredstvo za slađenje jela, no stavlja se u jelo onda, kad je jelo već priređeno. Saharin se dobiva iz toluola, a služi najviše u medicinske svrhe i upotrebljava se kod ishrane onih, koji boluju od šećerne bolesti. Saharin je bijeli prašak, koji je 500 puta slađi od šećera, te se mora zato vrlo oprezno upotrebljavati, jer može proizvesti poremećenje u probavi. Saharin nema nikakve hranjive vrijednosti, pa nema u ishrani čovječjega organizma nikakvoga udjela. U istu svrhu upotrebljava se danas za slađenje jela kemijski preparat s i o n o n, kojim se mogu praviti slatkiši za bolesnike, koji boluju od šećerne bolesti.

### Grožđani šećer

Ima ga mnogo u voću, a najviše u grožđu. Tehnički se grožđani šećer zove još i škrobni šećer. Dobiva se iz škroba ili od šećera dobivenog iz šećerne repe, a u trgovinu dolazi kao bijeli prašak ili kao sirup. Mnogo manje je sladak od šećera iz šećerne repe. Sirupa ima mnogo vrsta, no za pravljenje poslastica i bombona može se upotrebiti samo čist i svijetao sirup. Kod pravljenja bombona dodaje se zato, da se šećer prije vremena ne skrutne ili ne kandira.

### Mliječni šećer

Mliječnoga šećera ima u mlijeku, a iz mlijeka se dobiva isparivanjem slatke sirutke. Manje je sladak od običnog šećera, a služi najviše u ljekarstvu. U trgovinu dolazi u štapićima, koji su 20—40 cm dugi i 4—6 cm široki.

## 15. MED *(Honig, miel)*

Med je vrlo zdrava i dobra hrana, samo ako se previše uživa, može biti teško probavljiv. Med je gusta tekućina ugodnoga mirisa i okusa. Boje je svijetložute i tamnožute. Najfiniji je vrcani i kapani med, a lošiji je muljani med, koji se dobije, ako se iz saća pomoću preše ili rukom istiskuje. Vrcani med dobije se pomoću centrifugalnog stroja, kojim se med iz saća izbacuje. Kapani med dobije se samo tako, da med kaplje polagano sam iz saća. Med se mnogo patvori šećernim ili škrobnim sirupom, melasom, glicerinom i drugim slatkim tvarima uz dodavanje vode. Patvoreni med pozna se po tome, što se u alkoholu ne topi, već se slegne na dno kao talog i nema arome.



Med prave pčele sabiranjem sokova iz cvijeća. Ove sokove prerađuju u želucu u med. One spremaju med u saće, koje prave od meda i praška, a izlučuju ga između donjih kolutića trupa u obliku malih i tankih listića. Ove listiće prinesu nogama k ustima, gdje ga namoče i pričvršćuju u ćelijice ili stanice. Za 1 kg saća trebaju 15 kg meda. Mlado žućkasto bijelo saće, u kojemu nije bilo legla, zove se djevičansko saće. Što se više pčela izleglo u saću, to je ono tamnije, jer svaka ličinka ostavlja u ćeliji svoju košuljicu, pa je od košuljice saće potamnilo. Ako je dobra paša, grade pčele mnogo saća. Pčelama se daje i umjetno saće, da se pospješi marljivost i da gube volju za rojenjem.

Prema načinu dobivanja dijeli se med na vrcani med, samotok i tlačenac. Vrcani med je onaj, koji se dobiva pomoću štrcaljke, samotok se dobiva ugrijavanjem i nakon toga se tišti, a tlačenac je lošija vrst meda, koja se dobije tiskanjem bez povišenja temperature.

Prema tomu, iz kojega cvijeća pčele sabiru med, razlikuje se u trgovini: lipov, akacijin, heljdin med i dr. Manje je dobar med od repice.

Ako iz saća iscijedimo med i saće rastopimo, dobijemo vosak. Vosak se u kućanstvu upotrebljava za mazanje tepsija kad pečemo kolače, a inače se upotrebljava za pravljenje umjetnog saća, za pravljenje svijeća, za kalamljenje voćaka i t. d. Domaćica upotrebljava vosak i za laštenje podova.

Med se ne uzima samo za slađenje jela, već je med dobar lijek kod nahlade, kašlja, prsobolje i slabokrvnosti. Med je dobra i zdrava hrana, no ako se previše uživa, teško je probavljiv. U 1 kg meda ima 14 g bjelančevine, 750 g šećera, 190 g vode. Osim toga ima u medu mravlje kiseline i vitamina.

## 16. VOĆE *(Obst, fruits)*

Pod voćem razumijevamo plod naših domaćih voćaka, a i onih, koje uspijevaju u toplim, južnim krajevima, pa se prema tome dijeli uglavnom na domaće i južno voće. Sve vrste voća, koje nam priroda pruža za uživanje, nazivamo jednim imenom stolno voće, a ono voće, od kojega se može praviti samo piće ili ocat, zove se gospodarsko voće. Stolno voće dijeli se po svojoj kakvoći uglavnom na tri vrste i to: na dobro stolno voće, osobito dobro stolno voće i izvrsno stolno voće. Prema tome će domaćica, koja ima vlastiti voćnjak, saditi u svoj voćnjak samo najbolje vrste stolnoga voća, a ona, koja na trgu nabavlja voće, mora znati razlikovati vrste po

kakvoći, jer ima voća, koje je po izgledu upravo zamamno, a po okusu mnogo ne vrijedi. Zato kod kupovanja voća ne smije domaćica štedjeti i kupiti ono koje je najjeftinije, jer će ga faktično najskuplje platiti. Kod lošega voća ima mnogo otpadaka, a osim toga i po okusu ništa ne vrijedi. Stolno voće je vrlo cijenjeno, mnogo se prodaje i donosi najveću korist gospodarima. Plemenite vrste voća se izvoze iz naše države, pa je to za naš narod lijepa privreda. Mnogo se izvoze šljive, jabuke, kruške, trešnje te vrtne i šumske jagode. Iz primorja izvoze se smokve, masline i bademi, a iz Vojvodine su na glasu kajsije, lubenice i dinje. Da svježe voće može doći neoštećeno na stol, mora se oprezno postupati kod branja, pa u tu svrhu ima posebnih naprava raznog oblika, koji zavisi od vrste voća. Važno je da se voće kod branja ne natuče i da se rukama čvrsto ne stisne, jer svako ozlijeđeno mjesto čini, da se voće ne može dulje vremena sačuvati svježe i nepokvareno. Samo posve zdravo i neoštećeno stolno voće smije se pakovati i otpremati, pa i tome treba posvetiti naročitu pažnju, jer loše pakovano voće može na svoje odredište doći posve neupotrebljivo. Svaka vrsta voća zahtijeva posebni način pakovanja, pa za otpremu voća postoje posebni sandučići i košare, u koje se pomnjivo pakuje voće. Obično se svaki komad mora napose zamotati u papir, da se jedan komad drugoga ne dotiče. Jagodičasto voće pakuje se u košarice, jer je potrebno, da do voća dolazi zrak.

Radi svog izvanrednog okusa uživa se voće najviše svježe, a kako organizmu donosi veliku korist, ne smije domaćica zaboraviti, da je za ispravnu prehranu voće neophodno potrebno. Neko voće nema doduše nikakve hranjive vrijednosti, jer sadrži najviše vode (95%), a samo malo bjelančevine i celuloze, no ono djeluje osvježujuće, a jer ima osim šećera i kiselina te mineralnih tvari i vitamina, ono čisti krv i pospješuje probavu. Najmanju hranjivu vrijednost imaju limuni, naranče i ribiz, ali najviše osvježuju, jer sadrže mnogo kiseline i voćnoga soka. Orasi, bademi, smokve, kesteni, banane i datulje imaju veliku hranjivu vrijednost, jer sadrže dosta ugljikohidrata: masti, škroba i šećera. Ovo je voće zato teže probavljivo. Voće je izvanredno zdrava hrana, pa se zato mnogo preporučuje, na razumije se samo ono, koje je potpuno zrelo i zdravo. Nezrelo voće može biti vrlo opasno, a i zrelo onda, ako se voćem u organizam dovedu bacili, koji su uzročnici priljepčivih bolesti (griže). Zato je potrebno da se voće prije uživanja pere i oguli. Svježe voće najviše se servira iza objeda, a kuhano voće, kompot, servira se uz meso ili kolače. Kuhano voće daje se mnogo bolesnicima i djeci, no onda se obično pasira i servira kao pire.



## A. DOMAĆE VOĆE *(Einheimisches Obst)*

Poznato je da u našoj domovini uspijeva mnogo voća, samo bi se moralo više paziti, da se uzgajaju po kakvoći bolje vrste voća tako, da dobijemo što više vrsta finoga stolnoga voća.

Po građi ploda dijeli se voće na jezgričavo, koštunjavo, jagodičasto i lupinasto voće.

Jezgričavo voće ima čvrsto mesno usplođe, umotano u kožicu, a u sredini nalazi se kokoška, u kojoj su sjemenke. Po obliku dijeli se ovo voće na plosnato, okruglo, zašiljeno i duguljasto; po boji kožice dijeli se na jednobojno, bojadisano i prugasto voće. Jednobojno voće može biti bjelkasto, žuto, zeleno i rđasto; bojadisano je ono, kojemu je jedna trećina ploda ili čitav plod rumen, a prugasto je ono, gdje je crvenilo poređano u pruge. Jezgričavo voće raspoznaje se po peteljki i čaški. Peteljka može biti dulja ili kraća, a i razne boje, a čaška može biti otvorena, zatvorena i poluotvorena. Napokon se voće može raspoznati i po svom teku, prema kojemu se i određuje, da li se može ubrojiti u stolno ili gospodarsko voće. Ovo voće dijeli se po dozrijevanju na ljetno, jesensko i zimsko. Ljetno voće sazrijeva do konca rujna, a mora se uvijek obrati tako, da ne ostane na stablu nekoliko dana nakon što sazrije, jer gubi na okusu, postaje brašnasto i nije tečno. Drži se mjesec dana. Jesensko voće zori u listopadu i studenom, a drži se tri do četiri tjedna. Zrelo voće pozna se po tome, što je kožica požutjela, što su sjemenke crne, a plod lako otpada od stabla. Zimsho voće mora se ostaviti što dulje na stablu, pa i onda ako padne mraz, ne će mu naškoditi, samo se nesmije obrati ako se smrzlo, već se mora ostaviti na stablu, dok se opet otkravi. Ono dozrijeva u spremištu. Kada se zapravo mora obirati zimsko voće, zavisi o vrsti voća i o klimatskim prilikama onoga kraja, gdje se uzgaja.

Ovamo pripada: jabuka, kruška, dunja, oskoruša, mušmula, i šipak.

Jezgričavo voće sadrži 0,3% bjelančevine, 8,2% šećera, 1,7% mineralnih tvari i vitamina, koji se nalaze ispod kožice. Kad gulimo voće, onda i vitamine uklonimo. Ovo voće jede se svježe, samo dunje i šipak ne možemo svježe uživati, jer je to voće tvrdo i trpko. Od jezgričavog voća izvrsni su voćni sokovi i kompoti, a mnogo se ukuhava u šećernu rastopinu, pravi se od njega marmelada i drhtalica.

Koštunjavo voće ima mekano usplođe i kao kamen tvrdu košticu, u kojoj se nalazi sjemenka. Sočno i mekano usplođe obavito je tankom kožicom. Ovamo ubrajamo: šljivu, breskvu, kajsiju, trešnju, višnju i drenak.

Ovo voće sadrži 0,7% bjelančevine, 4,8% šećera, 10,4% mineralnih tvari i nešto vitamina. Potpunu hranjivu vrijednost dobije onda, kad je posve zrelo. Jede se svježe, sušeno i kuhano.

Jagodičasto voće ima plod kao malene bobice ili jagodice, koje imaju vrlo sočno meso. Ovamo pripadaju: jagode, grožđe, maline, kupine, borovice, brusnice, ribiz, ogrozd i murve. Ovo voće sadrži 0,4—1% bjelančevine, 9,7% šećera i do 1% mineralnih tvari, a vitamina vrlo malo. Jagodičasto voće vrlo je dobro svježe, a najviše se upotrebljava za pravljenje voćnih sokova i vina te marmelada. Od nekih vrsta pravi se izvrstan kompot.

Lupinasto voće ima tvrdu lupinu, u kojoj se nalazi mekana jezgra, koja je vrlo dobra za uživanje, a i mnogo se upotrebljava za pravljenje kolača. Među lupinasto voće ubrajamo: orah, badem i kesten. Lupinasto voće je najhranjivije, jer sadrži 25,4% masti i 6,4% bjelančevine. Vitamina nema gotovo ništa, a isto tako ni mineralnih tvari. Prije upotrebe treba lupinastom voću ukloniti tvrdu lupinu, jezgru dobro očistiti, a voće ili izrezati ili samljeti.

## Jezgričavo voće *(Kernobst)*

### Jabuke *(Äpfel, pommes)*

Jabuka je voće, koje se vrlo rado uživa bilo svježe, pečeno ili kuhano. Jabuke uspijevaju u svakoj klimi, a idu među voće, koje se najdulje drži svježe. Plemenite vrste jabuka, koje su osobito dobre za uživanje ubrajamo među stolno voće, no veliku vrijednost za gospodarstvo imaju i jabuke, iz kojih se pravi vino, a to su gospodarske jabuke. Plemenita vrsta jabuke pozna se po izvrsnom teku, no kako i među njima ima boljih, manje dobrih i izvrsnih, dijele se na dobre stolne jabuke, osobito dobre i izvrsne jabuke. Prema tome kad dozrijevaju ima ih ljetnih, jesenskih i zimskih. One se razlikuju još po boji, obliku i veličini, no teško ih je raspoznati po vrstama, jer jedna ista vrsta u raznim krajevima i na raznom tlu mijenja i oblik i boju. Naše domaće jabuke naš narod u svakom kraju drugačije naziva, pa od stotinu vrsta mora domaćica znati birati one, koje su po okusu najbolje, a te ne smiju biti slatkaste, već malo kiselkaste, mirisave, sočne, a ne trpke. Po količini kiseline dijele se jabuke na slatke, reske i kisele. Slatke jabuke su one, koje imaju osim šećera 0,4% kiseline, reske ili kiselkaste jabuke imaju 0,6% kiseline, a kisele jabuke imaju 0,9% kiseline, a koji puta i više.

Ljetne jabuke. Ljetne jabuke dozrijevaju od lipnja do konca kolovoza, drže se 14 dana, pa se ne mogu spremati, ali su



dobre stolne jabuke. Od ljetnih jabuka vrlo su poznate ružice, kojih ima vrlo mnogo vrsta. Među ove idu ružmarinke, mirisavke, breskvače, rebrače, prave ružice, a među najbolje vrste ljetnih jabuka ide astrahan-jabuka.

Jesenske jabuke. Među jesenskim jabukama ima izvanredno dobrih stolnih jabuka, a i onih koje su dobre za upotrebu u kuhinji. Najpoznatije su ramburke, carevke, zveketuše, prugače i rebrače.

Zimske jabuke. To su jabuke, koje se moraju ostaviti što dulje na drvetu, a posve dozrijevaju tek u spremištu. Od zimskih jabuka ima mnogo vrsta carevki, rebrača, srčika i jabuka božićnica.

Sve su ove vrste jabuka izvrsne za jelo, a za dulje vremena spremaju se samo zimske jabuke. Prije serviranja treba jabuke dobro obrisati čistom krpom, a one, koje su masne, treba dobro natrti da dobiju sjaj. Prije nego jabuke jedemo, možemo ih oguliti, pa je potrebno da se uz tanjurić stavi nožić za guljenje. Jabuke kao i ostalo voće servira se ili u košarici, ili u zdjelici za voće, no vrlo često se k jabukama servira sir ili orasi.

### Kruške *(Birnen, poires)*

Krušaka ima preko 1500 vrsta, a mnoge od njih odlikuju se finim okusom i sočnim mesom. One se dijele na ljetne i zimske. Zimske se ne drže tako dobro i tako dugo kao jabuke. Najfinije kruške su stolne, neke se upotrebljavaju za kompot, od nekih se pravi vino, a najslabije su vrste dobre za ocat. Za kuhanje su dobre duguljaste i krugljaste kruške, a za pravljenje vina dobre su vinovke duguljaste i krugljaste.

Ljetne kruške. Najpoznatije su maslanke, ljekarnice i staklenki slične kruške.

Zimske kruške dozrijevaju u prosincu i siječnju. Od zimskih krušaka najpoznatije su maslenka, maslovka i ljekarnica.

### Dunje *(Quitten, coings)*

Dunje potječu iz Male Azije, a mnogo se uzgajaju i kod nas. Drvo naraste i do 4 m visoko, ima lišće na naličju dlakavo i bijeli cvijet. Plod dozrijeva u jeseni, on je zlatnožut i vrlo je ugodnog mirisa. Meso je vrlo tvrdo i trpko, pa se dunje ne mogu svježe uživati, no ukuhane su izvrstan kompot, marmelada ili sir. Dunja ima uglavnom dvije vrste. Jedne su okrugle i jabuci slične, a druge su duguljaste kruški slične te više dlakave. Ove posljednje mnogo su bolje. Najpoznatija je vrsta takozvana portugalska du-

nja, koja ima najnježnije meso i najsočnija je od svih ostalih vrsta, te se najradije uzima za ukuhavanje. Dunje sadrže mnogo pektina, pa su izvrsne za drhtalicu i sir. Vrijeme konzerviranja je listopad i studeni.

### Mušmule *(Mispeln, nefles)*

Mušmula raste kao divljaka po šumama, no ima je i kultivirane, od koje je plod mnogo veći, a i nije tako kiseo i trpak. Ona raste na drvetu, koje je grmu slično, ima trnje, listovi su tamnozeleni, a na naličju bjelkasti i dlakavi. Kod kultiviranih mušmula nema trnja. Cvjetovi su lijepi i bijeli. Plod dozrijeva u kasnu jesen, no ne može se odmah uživati, već se mora složiti na slamu da sagnjije, jer je onda istom dobar za jelo. On je okrugao i tamnosmeđ, a ima dosta velike osušene listiće od čaške. Mušmula ima uglavnom dvije vrste: one koje imaju 5 sitnih koštica i one koje nemaju koštica. Prve narastu jako velike, gotovo kao mala jabuka. One su svijetlosmeđe i moraju ostati na stablu, dok mraz ne padne. Onda se tek slože na slamu, da odleže. One se drže nekoliko tjedana, vrlo su zdrave i lako probavljive, a služe i za lijek. Od njih se može praviti kompot, a mogu se i ukuhavati. Vrijeme ukuhavanja je studeni. Mušmule bez koštica mnogo su manje, finijeg okusa, na stablu ima još nešto trnja, a lišće je također manje.

### Oskoruše *(Adelsbeeren)*

Plod je sličan mušmuli po okusu i boji, a za uživanje je tek onda dobar kad sagnjili, jer je prije toga previše trpak. Po obliku je oskoruša slična kruški, jede se svježa, a može se ukuhavati kao i mušmula.

### Šipak *(Hagebutte, Hetschepetsch, struits d'eglantier)*

Šipak je plod divlje ruže, koja raste kao grm. On je crvene boje, trpkog okusa, pa se sirov ne može uživati. Od šipka se može napraviti slatko i izvrsna marmelada. Ukuhava se u listopadu i studenom.

## Koštunjavo voće *(Steinobst)*

### Šljive *(Pflaumen, prunes)*

Šljive se dijele po boji na modre, crvene, zelene, žute i šarene, a po dozrijevanju na rane i kasne. Kod nekih se koštica lako vadi, a kod nekih teže. Po obliku ima duguljastih i okruglih šljiva. Najpoznatije vrste jesu: domaća modra šljiva, rana šljiva, okrugla tamnomodra šljiva, crvenomodra krupna šljiva, ringlo (zelenožuti, crvenkastomodri, modrocrvenkasti) i mirabela (žuta i crvena). Šljive se konzerviraju u rujnu.



### Breskve *(Pfirsiche, peche)*

Domovina bresaka je Perzija, odakle su prenesene u Grčku i Italiju, a danas ih ima po cijelom svijetu. One zahtijevaju toplinu i sunčani položaj. Kulturom se postiglo da danas imamo vrlo mnogo raznih vrsta bresaka, no uglavnom dijele se breskve na one, kojima se koštica lagano vadi i na one, kojima se koštica mora iz mesa izrezati. Prve se zovu kalanke, a druge durancije. Kožica im može biti glatka ili vunasta, žućkasto-zelene boje i ružičasto ili crveno bojadisana. Breskve s vunastom kožicom su sočnije, a veće imaju kiselkasti okus. One s glatkom kožicom više su suhe, nisu tako sočne, ali su slađe. Ima više vrsta bresaka, pa neke dozrijevaju u srpnju, neke u kolovozu, a neke tek u rujnu.

Breskve se ne drže dugo svježe, a možemo ih ukuhavati u kolovozu i rujnu.

### Kajsije *(Aprikosen, Marillen, abricots)*

Domovina kajsija je Azija, otkuda je donesena u Grčku, Italiju, Francusku, pa onda i k nama, gdje se danas mnogo kultivira. Imamo mnogo dobrih vrsta. Kajsija ili marelica treba mnogo sunca i topline i vrlo je osjetljiva. Plod je po svom obliku sličan breskvi, samo je žut i crveno bojadisan, kad je zreo. Kajsije dozrijevaju u srpnju, pa se onda i ukuhavaju i konzerviraju na razne načine. Najranije dozrijevaju male rane kajsije, koje imaju posve sitan plod, a zrele su već koncem lipnja. Osim ovih ima i velikih ranih kajsija, no te dozrijevaju u srpnju. Najveća je kraljevska kajsija, koja ima jako sočan plod, a dozrijeva u srpnju. Najbolja je nansijska kajsija, koja se velika, sočna, izvrsnog teka, a dozrijeva najkasnije koncem srpnja.

Kajsije se drže dugo svježe, no konzerviraju se najviše kao marmelada i đem. Vrijeme konzerviranja je srpanj.

### Trešnje *(Kirschen, cerises)*

Trešnje imaju najnježnije meso od svih vrsta koštunjavoga voća. Trešnja ima preko 400 vrsta, koje se razlikuju po boji i okusu. One se uglavnom dijele na srcolike i rustavke, a po boji su crne, šarene i žute. Srcolike trešnje mogu biti crne i šarene. Crne

trešnje jako su sočne, većinom velike, slatke, tamnocrvenog soka. Mnogo se prodaju na trgu, jer su izvrsne za jelo i ukuhavanje. Dozrijevaju od konca svibnja do polovice srpnja, a drže se oko 3 tjedna.

Crne trešnje mogu biti i rustavke, koje imaju čvrsto, tvrdo i sočno meso. Dozrijevaju u lipnju i srpnju, a traju 3—5 tjedana.

Šarene rustavke su mnogo tvrđe, krupne, meso im je sočno, boje su svijetlocrvene sa žutim prugama. Neke rustavke posve su žute, krupne i slatke. Dozrijevaju u srpnju, a plod ih traje do 3 tjedna.

Trešnje su jako omiljelo stolno voće. One se mnogo konzerviraju, a osobito je omiljen kompot od trešanja. Najbolje su za konzerviranje koncem lipnja.

### Višnje *(Weichseln, griottes)*

Plod od višnje je jako sličan trešnji, samo je po okusu više kiselkast i malo trpak. Među najbolje vrste višanja pripadaju osthaimska višnja i krupna, duga Lotova višnja. Višnje dozrijevaju u srpnju, tamno su crvene boje, pa su izvrsne za jelo i za ukuhavanje. Vrijeme ukuhavanja je srpanj.

### Drijenak *(Kornelkrische, Dirndel, cornottilles)*

Drijenak je plod drva drenovine, lijepe je crvene boje, malen i duguljast, a velik kao veliko zrno od graha. Ima tvrdu košticu, a malo mesa. Po okusu je kiselkast i trpak. Svjež se može jesti, no više se ukuhava, te je kao kompot i ljekovit. Pekmez od drijenka također je dobar, samo treba dodati više šećera. Ukuhava se u kolovozu.

## Jagodičasto voće *(Beerrenobst)*

### Jagode *(Erdbeeren, fraises)*

Jagode ubrajamo među ružatice, niske su biljke, koje imaju na dugačkoj peteljci po tri nazupčana lista. Razmnažaju se viticama, koje se pružaju u zemlju i iz njih opet raste nova biljčica. Cvijet je bijel, a plod crven. Jagode se dijele na šumske samonikle i vrtne kultivirane jagode. Vrtne jagode su krupne i služe najviše kao stolno voće, a nisu tako fine i aromatične kao šumske jagode. Vrtne jagode treba svake treće godine presaditi, ako želimo da nam daju dovoljno ploda. Kulturom se postiglo da ima jagoda vrlo krupnih, jasno crvenih i bijelih. Šumske jagode donose plod od lipnja do rujna. U nizinama dozrijevaju ranije, a u gorskim šumama



kasnije. Šumske jagode su vrlo fine kao stolne jagode, a i mnogo se više upotrebljavaju nego vrtne jagode za priređivanje kolača i ukuhavanje. Od šumskih je jagoda vrlo fini sok, izvrstan sladoled, bowla i mnoga druga jela.

Od vrtnih jagoda poznate su ananas jagode, koje imaju krupne plodove, crvene su i slatko-kiselkastoga okusa. Od ananas jagoda ima također vrlo mnogo suvrsta. Poznate su i vrlo aromatične krupne jagode, takozvane orijaške jagode, koje su bijele i crvene.

Jagode donose velike koristi ljudima, koji ih uzgajaju. Šumske jagode serviraju se s tučenim slatkim vrhnjem i šećerom, a vrtne se slože na staklenu zdjelu, na koju se stavi lišće od jagoda. Uz vrtne jagode servira se šećer, a jedu se prstima, pa se svaki komad umače u šećer. Jagode treba držati prije serviranja na jako hladnom mjestu. Jagode se konzerviraju od lipnja do rujna.

### Maline i kupine *(Himbeeren, framboises; Brombeeren, baie de ronces)*

Maline su plod grma, koji ima lišće na naličju bjelkasto. Kad je plod zreo, lijepo je crven i sastavljen od samih malih koštunica, koje su zajedno srasle. Plod je pun crvenog, kiselkastog i aromatičnog soka, pa se radi njega svježi plod mnogo upotrebljava za jelo, a pravi se od njega sok i marmelada.

Maline rastu kao divlje po šumama, no danas se već mnogo kultiviraju u vrtovima, te su od ovih plodovi mnogo veći i sočniji, no nisu tako aromatični kao od onih šumskih. Maline dozrijevaju u srpnju i kolovozu, pa su ljeti izvrsno osvježujuće voće, ako se stave prije serviranja na jako hladno mjesto. Maline se moraju dobro očistiti i oprati, serviraju se s tučenim šećerom i jedu žlicom. Konzerviraju se u kolovozu.

Kupine su vrlo slične malinama, samo su tamnomodre, gotovo crne boje, no jedu se svježe, a konzerviraju se isto tako kao i maline.

### Ribiz *(Johannisbeeren, groseilles)*

Grm ribiza raste mnogo u sjevernoj Evropi kao divlji, a plod mu uopće nije za jelo. Kultivirani ribiz naprotiv nije samo izvrstan za konzerviranje, već je vrlo tečan i osvježujući plod, koji je dosta kiseo, pa se mora jesti sa šećerom.

Najobičnija vrsta ribiza je crvene boje, a ima ga bijeloga i bijelocrvenoga, no taj je mnogo rjeđi. Ribiz se najviše upotrebljava

za pravljenje soka, kompota i marmelade, a konzervira se početkom srpnja.

Posebna vrsta ribiza je crni ribiz, koji ima mnogo veće bobe, posve tamne, a po okusu slične borovici. Ovaj ribiz jede se mnogo svjež i ukuhan, jer je jako ljekovit. Upotrebljava se mnogo u ljekarnama.

### Ogrozd *(Stachelbeeren, groseilles)*

Ogrozd raste na 1 m visokome grmu, koji i divlji raste u cijeloj Evropi, a mnogo se kultivira danas u vrtovima, te ga ima nebrojeno mnogo vrsta. One se razlikuju po boji, obliku i veličini. Po boji može biti ogrozd crven, bijel, žut i zelen. Po obliku može biti okruglast i duguljast. Bobe mogu biti na površini vunaste ili glatke. Najviše se uzgaja ogrozd u Engleskoj, jer se tamo i vrlo mnogo uživa. Tamo ima čitavih plantaža, na kojima se uzgaja ogrozd, a kako nije jako osjetljiv, ne zadaje previše brige ni posla. Ogrozd dozrijeva koncem srpnja, ali ima i ranijih vrsta, koje su još mnogo ukusnije. Ogrozdi s vunastom kožicom aromatičniji su od onih s glatkom kožicom.

Crvenoga, žutog, bijelog i zelenog ogrozda ima opet jako mnogo vrsta, no sve kultivirane vrste su krupne, slatke i sočne, a svaka vrsta ima svoje posebno ime. Od ogrozda je vrlo dobar kompot, marmelada i drhtalica, a vrlo je dobar i svjež, samo se kod nas na trgu, prema drugom voću, malo prodaje.

### Borovnice *(Heidelbeeren, myrtilles)*

Borovnice su male bobice poput graška tamnomodre boje, gotovo crne. One su plod niskog grma, koji raste po svim našim šumama, mnogo rodi, pa kako je samonikao, to je najjeftinije voće, a vrlo je sočno i ljekovito. Kod nas se mnogo prodaje na trgu, jede sa šećerom, a mnogo se i konzervira.

### Brusniče *(Preiselbeeren, airelles rouges)*

Brusnice su plod niskog grma, koji raste po našim crnogoričnim šumama. Plod su sitne, lijepo crvene bobe, koje se svježe ne mogu uživati, jer su jako trpke, no ukuhane su dobre, pa su kao kompot vrlo omiljele. Kako imaju pikantan okus, rado se jedu uz meso, ponajviše uz divljač. Mnogi pomiješaju kuhani kompot sa crnim vinom, pa je to onda vrlo pikantna umaka. Brusnice dozrijevaju koncem rujna, te se onda i ukuhavaju.



### Murve *(Maulbeeren, mures)*

Murva je plod velikog drva murve ili duda, kojemu je domovina Kina i Perzija, a u Evropi ima ga mnogo u Italiji. I kod nas raste murva, a ima je uglavnom dvije vrste, bijele i crne. Lišćem ovog drveta hrane se gusjenice dudova svilca, a plod je nalik na kupinu, osobito onaj crne boje. Crne murve sočnije su i bolje od bijelih, no jedne i druge moraju se odmah jesti ili upotrebiti, jer se jako brzo pokvare. Murve se spremaju kao kompot, no i za kompot su crne mnogo ukusnije, jer imaju više kiseline.

### Grožđe *(Trauben, raisin)*

Grožđe također pripada u jagodičasto voće, jer su i to jagodice, koje su se nanizale na jednom grozdu, a zovemo ih još i bobama. Domovina grožđa je Azija, pa je to jedno od najstarijeg voća. Kultiviranjem postigle su se mnoge vrste stolnoga grožđa. Sok iz grožđa, koji se dobije prešanjem, zove se mošt, od kojega nastane vino, t. j. alkoholno piće, kad mošt provri, jer se grožđani slador pomoću gljivica pretvara u alkohol i ugljičnu kiselinu.

Prema tome dijeli se grožđe na stolno i ono, od kojega se pravi vino, a jednoga i drugoga ima nebrojeno mnogo vrsta. Grožđe se razlikuje po boji, okusu i obliku, ima ga s okruglim i duguljastim bobicama, onda ima bijelog, ružičastog i crnog grožđa. Plemenite vrste grožđa imaju velike bobe, a najpoznatije je hamburški muškat, smederevka, onda je izvrsno stolno grožđe domaća plemenka, a mnogo šećera ima kraljevina, koja je ružičaste boje i sitnijih boba. Muškat je fino mirišljivo grožđe, a izabela je grožđe posebnoga mirisa, koji mnogi ne podnose.

Grožđe se može konzervirati kao kompot, a može se od grožđa prirediti i izvrsno slatko. Svježe grožđe može se na zdjeli pomiješati s drugim voćem, no kad se grožđe servira, mora se u posebnoj posudi donijeti vode, da svatko može grozd oprati.

## Lupinasto voće *(Schalenobst)*

### Kesteni *(Kastanien, chataignes)*

Kesten je plod velikog oplemenjenog drveta, koje naraste i do 4 m visoko, a domovina mu je Azija. Kesteni se nalaze u bodljikavoj zelenoj lupini, pa je najbolje da se ostave tako dugo na stablu, dok plodovi sami s drveta ne otpadnu, a onda se svaki dan poberu. Kad kesten iz lupine ispadne, tamno je smeđe boje, ima

tvrdu lupinu, a sirov nije dobar za jelo. Kesteni se mogu kuhati ili peći, pa su onda dobri za hranu. Oni su hranjivi, no teže probavljivi, jer sadržavaju mnogo škroba. Svježi kesteni moraju se najprije dobro posušiti na suhom i zračnom mjestu te ne smiju ležati u hrpi, dok nisu posve suhi. Kasnije se stavljaju u vreće i šalju u trgovinu. I kestena ima više vrsta, no uglavnom ima kestena sitnog ploda i kestena krupnog ploda. Krupne kestene zovemo i maronima. Vrlo mnogo kestena raste u Italiji, Francuskoj, Španiji i Portugalu, no kako i kod nas ima već mnogo pitomih kestena, oni se ubrajaju među naše domaće voće.

### Orasi *(Nüsse, noix)*

Orasi rastu na velikom drvetu, pa dok su nezreli, zeleni su i posuti malim smeđim točkicama. Obiru ih i zelene, jer je od njih izvrstan kompot. Obiru se za ukuhavanje u srpnju. U zelenoj, mesnatoj i glatkoj lupini nalazi se zrio orah u tvrdoj lupini, koja se mora razbiti, da se može doći do jezgre, koja nam služi za hranu. Prema ovoj lupini dijele se orasi na one s debelom i one s tankom lupinom. Orasi su vrlo hranjivi, serviraju se mnogo s jabukama, pa se u lupini stavljaju na zdjelu, a k tome se daju mala kliješta, kojima se orasi otvaraju. Zreli orasi obiru se u rujnu i listopadu, onda se izvade iz zelene lupine, razgrnu na tavan na slamu i ostave, da se dobro posuše, a zatim se spreme u vreće. Orasi se mnogo upotrebljavaju za razna jela, ponajviše za kolače, pa se to voće u kuhinji najviše upotrebljava.

### Lješnjaci *(Haselnüsse, noisettes)*

Lješnjaci se nalaze u zelenoj ljuski, koja požuti kad lješnjaci dozriju. Plod onda sam ispada iz lupine. Lješnjaci dozrijevaju u rujnu, te se iz lupina izvade i dobro posuše. Tvrda lupina razbije se, u njoj je jezgra, koja je izvrsna za jelo, a mnogo se upotrebljava za priređivanje raznih kolača.

Lješnjaci se dijele na obične lješnjake, pitome lješnjake i posebno oplemenjene velike Lambertove lješnjake. Prve dvije vrste imaju ljusku, koja uz jezgru pristaje, a kod Lambertovih ima između ljuske i jezgre praznina. Po obliku ima ih okruglih i duguljastih.



## B. JUŽNO VOĆE *(Südfrüchte)*

### Ananas *(Ananas)*

Ananasu je domovina Južna Amerika, a uspijeva u svim toplim krajevima. Uzgaja se danas mnogo u Kaliforniji, Zapadnoj Indiji i Južnoj Africi, dok kod nas može uspijevati samo u staklenicima. Lišće ima modrozeleno, cvijet je malen i crvenkasto-ljubičast, a iz njega se razvija veliki i zlatnožuti plod, koji ima vanredno fini miris. Ananas se može uživati sirov sa šećerom, a može se i na mnogo načina upotrebiti u kuhinji. Servira se s gornjim lišćem, jer ako se ovo oduzme, gubi mnogo na teku. Reže se poprijeko na ploške, no jer je sirov nešto tvrd, mnogo se radije uživa ukuhan. Ananas je osobito dobar za priređivanje bowle. Plod naraste velik 2—4 kg, a sadrži 15% šećera. Dozrijeva od srpnja do konca listopada. Uzgaja se u staklenicima u Njemačkoj, Engleskoj i Francuskoj. Mnogo je bolji i aromatičniji onaj, koji se uvozi iz Kalifornije ili Zapadne Indije. Vrlo je lako probavljiv, bogat vitaminima i pospješuje probavu, jer sadrži ferment bromelin, koji rastapa bjelančevine.

### Banane *(Bananen, bananes)*

Banane su plod drveta bananovca, kojemu je domovina Istočna Indija, a uzgaja se mnogo u centralnoj Americi, Africi i drugim tropskim krajevima.

Plod banane je valjkast i duguljast, sličan velikom uskom krastavcu. Plod se nalazi u mesnatoj lupini žutozelene boje vanrednoga je okusa i mirisa, pa se najviše jede svjež. Sadrži uz šećer mnogo škroba, bjelančevine i vitamina, te ide među ono voće, koje ima veliku hranjivu vrijednost. Ovo je voće vrlo lako probavljivo, mnogo se daje bolesnicima, osobito onima, koji su bolesni od kostobolje, na bubrezima ili onima, koji moraju nastojati da omršave. Dok su banane nezrele, teško su probavljive, pa se mora paziti, da se jedu samo potpuno zrele.

### Angelika *(Angelika, angelique)*

Angelika je biljka štitarica, koja raste u vlažnim krajevima Njemačke i Švicarske, gdje se uzgaja u vrtovima i poljima, jer sadrži dosta eteričnog ulja, osobito u stabljici i korijenu. Korijen ima jako oštar miris i okus, mnogo je blažeg okusa, ali fine arome, pa se mnogo ukuhava i upotrebljava za ukras torta i kolača. Ošeće-

rena dolazi mnogo u trgovinu u zelenim štapićima, koji su do 15 cm dugački. Angelika se ne jede sirova, no mnogo je ukuhavaju u šećer ili kandiraju, te je onda upotrebljavaju za sladoled i liker.

### Bademi *(Mandeln, amandes)*

Bademi se nazivaju još i mandule, a plodovi su drva bademovca, koji je sličan breskvi. Raste u toplijim krajevima, a ima ga i kod nas u južnoj Dalmaciji. Plod od badema su koštunice, koje imaju tvrdo suho usplođe, u kojemu se nalazi sjemenka obavita tankom oporom ljuskicom. Sjemenka je puna masnog ulja (50%), a ima bjelančevine i željeza. Bademi su hranjivi, ali teško probavljivi. Mogu se uživati s tankom smeđom lupinom, no onda se moraju dobro krpom obrisati. Za neka jela potrebno je ljuske ukloniti, što se može učiniti na taj način, da se bademi stave u kipuću vodu, puste naglo zakuhati, a onda im se ljuska lako ukloni.

Badema ima gorkih, slatkih i onih koji imaju posve mekanu lupinu, a poznati su pod imenom »Krachmandeln«.

Bademe s mekom lupinom serviramo kao svako drugo svježe voće.

Slatkih badema ima više vrsta, ali najbolji bademi su oni iz Španije, Italije i Sicilije, otkuda se i najviše izvoze. Bademi s mekanom lupinom izvoze se iz južne Francuske i Sicilije. Naši domaći bademi kao i oni iz Njemačke nisu veliki, ali su dobri i tečni. Bademe upotrebljavamo vrlo mnogo za pripremanje raznih jela, pa dobri bademi moraju biti slatkastog okusa. Bademi, koji nisu jedri, već suhi, zdrobljeni ili mekani, nisu prvorazredni. Kad nisu u tvrdoj lupini, rado se pokvare, jer sadrže mnogo ulja, koje brzo i lako postane ranketljivo.

Gorki bademi su plod neke suvrste od bademovca, a upotrebljavaju se mnogo u ljekarnama i u parfimerijske svrhe, jer imaju vrlo aromatično ulje, koje se iz njih vadi.

### Arašidi ili podzemni bademi *(Erdnüsse)*

Arašidi ili podzemni bademi plod su neke lepirnjače, koja raste u tropskim krajevima. Oni se nalaze u suhoj tankoj ljuski, koja je navorana i valjkastog oblika. U jednoj ljuski nalazi se jedna do dvije sjemenke, koje su vrlo slične sjemenki badema. U ovim sjemenkama nalazi se ulje, koje se iz sjemenaka tišti, te se prodaje kao najfinije stolno ulje pod imenom arašidno ulje. Arašidi se serviraju s ostalim voćem, a poznati su pod imenom kikiriki. Jedu se samo pečeni.



### Pistacije *(Pistazien, pistaches)*

Pistacije su plod kavkaskog drva, pistacia vera, koja raste u Španiji, južnoj Francuskoj i Grčkoj. Drvo naraste 6—9 metara visoko, na kojemu rastu plodovi u obliku grozda, a svaka sjemenka nalazi se u bijeloj drvenastoj lupini. Sjemenke imaju tanku crvenkastu kožicu, koja se prije upotrebe mora skinuti, kao i ona od badema. Pistacije treba staviti u kipuću vodu, da ih možemo olupiti. Kad su olupljene, lijepe su zelene boje, bez naročitoga teka, no radi boje upotrebljavaju se mnogo za ukras. Kako su kod nas jako skupe, manje se upotrebljavaju kod pripremanja krema i finih zakusaka.

### Pinjoli *(Pignolen, pignos)*

Pinjoli su plod, odnosno sjemenke drva pinije, koje ide među igličavo drveće, a naraste i do 15 m visoko. Mjesto lišća ima iglice, a plod je lupina, u kojoj se nalaze po dvije sjemenke. Sjemenke su bijele, slatkaste, duguljaste poput badema, samo nešto uže. Jedu se svježe, a mogu se upotrebiti i kao bademi za pripremanje kolača. Okus pinjola sasvim je sličan okusu badema.

### Rogači ili karabole *(Johannisbrot)*

Rogači su suhe komuške biljke rogača, koja raste u Italiji i južnoj Francuskoj, a ima je dosta u Dalmaciji. Plod je tamnosmeđe boje do 15 cm dugačak, plosnat, a sadrži 60% šećera. Najviše se jedu onako, kako dolaze u trgovinu. Mnogi pripremaju od njih čaj protiv kašlja, a mnogi ih samelju, te ih upotreljavaju kao nadjev za kolače i time nadomještaju nadjev od oraha.

### Limuni *(Zitronen, citrons)*

Limuni rastu na drvu limunovcu, koje mnogo raste kod nas u Dalmaciji, a ima ga mnogo u Italiji, Španiji i Portugalu. Plod je bobuljast, zelenkastožut, a kad je posve zrio, onda je lijepo žut. Obire se tri puta na godinu. Od prve cvatnje obiru se plodovi od listopada do ožujka, od druge cvatnje do svibnja, a od treće cvatnje od srpnja do konca rujna. Jesenski plodovi su najsočniji, ali se ne drže tako dobro, kao oni od prve cvatnje. U korici limuna ima mnogo eteričnog ulja, a u mesu ima 10% limunove kiseline. Iz limuna se vadi ulje, a limunova kiselina pravi se i u tvornicama. Osim toga prerađuju se u gusti limunov sok za limunadu, koja se također dobije u trgovinama. Dobri limuni imaju sasvim tanku koricu i puni su soka. Limune vrlo mnogo upotrebljavamo u kuhinji, samo

moramo paziti, da izvadimo koštice, jer su one vrlo gorke. Limunov sok i korica služe mnogo kao začin u razna jela, a priređuje se od njih mnogo i piće limunada.

Posebna vrsta limuna je čedrat. Plod je velik kao dječja glava. Iz njih se mnogo vadi eterično ulje, a njihovo meso kandira se kao i drugo kandirano voće, pa u trgovinama dolazi pod imenom citronat. Citronat ima vanredno fini okus, te se mnogo upotrebljava za fine kolačiće i slatke zakuske.

### Naranče *(Apfelsinen, oranges)*

Naranče su plod narančinog drveta, koje je iz Kine doneseno u Portugal, a odavle se raširilo po svim zemljama južne Evrope. Najbolje su naranče iz Italije i Sicilije, a dolaze mnogo u trgovinu iz Španije, Kalifornije i Palestine. Naranče sadrže mnogo eteričnog ulja, nešto šećera i kiseline. Obiru se od listopada do prosinca dok još nisu posve zrele, pa se kao i limuni umotaju u papir i šalju u sanducima u trgovinu. Najbolje su duguljaste naranče, koje nemaju jako debelu koru i koje nemaju koštica. Svijetložute naranče nisu dobre, jer su obično kisele, budući da još nisu posve zrele.

Od naranča može se isto tako prirediti ugušćeni sok za piće, kao što je opisano kod limuna, pa kad je priređen od naranče, poznat je pod imenom oranžada. Posebna vrsta naranče jesu mandarinke, koje imaju manje plodove, posebnoga su mirisa, a lupina im se lako skida. Slađe su od velikih naranča. Naranče se jedu vrlo mnogo svježe, daju se mnogo i bolesnicima, a često se upotrebljavaju i u kuhinji.

Od naranča pravi se izvrstan džem i ošećerena korica, koja je u trgovini poznata pod imenom arancini.

### Smokve *(Feigen, figues)*

Smokve su plod tamnozelene ili žućkaste boje, a koji puta gotovo i smeđe. Rastu kod nas na drvetu, koje naraste 2—3 metra visoko. Dozrijevaju dva puta na godinu, pa one prve smokve, koje dozrijevaju u lipnju nisu dobre i ne upotrebljavaju se za sušenje. Suše se na suncu do 14 dana i najviše se prodaju sušene. One sadrže 50% šećera, koji se kod sušenih smokava na površini kristalizira. Vrlo su dobre naše dalmatinske i istarske smokve. Najfinije su smirnajske smokve iz Male Azije, koje su žućkaste boje i imaju tanku kožicu, a jako su mekane. Svježe i suhe smokve vrlo su dobre za jelo, ali svježe se ne drže dugo. U Francuskoj i Italiji jedu svježe smokve kao zakusku iza juhe, a jedu ih uz šunku ili suhe kobasice. Kod nas se od svježih smokava priređuje slatko.



### Datulje *(Datteln, dates)*

Datulja je sladak plod paome, koji dolazi u trgovinu sušen. On je smeđe boje, sadrži 60% šećera te pripada po svom okusu među najfinije južno voće. Najviše se izvoze iz sjeverne Afrike, jer tamo rode u ogromnim količinama, pa su urođenicima i glavna hrana. Dok su svježe, nalik su po obliku na šljive, crvenožute su ili posve crvene. Meso im je mekano i sočno, a unutra se nalazi duguljasta tvrda koštica. K nama dolaze samo sušene, a najbolje su takozvane kraljevske datulje iz Tunisa. Finije datulje slažu se u kutije, a lošije vrste dolaze u sanducima.

Dobre datulje moraju biti velike, pune, mesnate, s tankom kožicom. U Arabiji se jedu mnogo nesušene, a i pečene na maslacu. Iz njih se tišti sok, koji je žut kao med. Osim toga prave od datulja neku vrstu vina. Vrlo zrele datulje se tište, pa se dobije neka voćna pasta, koju nazivaju »adschu«, a prodaju je na tržištu na kg. Ovu pastu od datulja jedu, a i rastope u vodi, te dobiju vrlo slatko i osvježujuće piće.

### Grožđice *(Rosinen, raisin sec)*

Osušene bobe od raznih vrsta grožđa zovu se grožđice. Uglavnom ih dijelimo na velike i na male grožđice, koje se još nazivaju korinte. Najbolje grožđice dobivaju se iz Smirne pod imenom sultanine. Osim toga su na glasu grožđice iz Italije i Francuske. Dobre grožđice moraju biti suhe, slatke, velike, mesnate, ne smiju biti brašnaste, a ne smiju imati ni mnogo peteljki. Prije upotrebe moraju se grožđice oprati dobro u mlakoj vodi, a peteljke im treba ukloniti. Grožđice se mnogo upotrebljavaju za pravljenje raznih vrsta jela, a dodaju se i u vino kod pravljenja pelinkovca.

Cvebe su slabija vrsta grožđica, obično su nečiste, tamnosmeđe, a u trgovinu dolaze u vrećama i bačvama.

Malaga je osušeno krupno grožđe malage, koje dolazi na grozdu u trgovinu u vrećama i bačvama.

## 17. MAK *(Mohn, pavot)*

Mak su sitne sjemenke biljke maka, koja raste po našim poljima i vrtovima. Iz maka se dobiva makovo ulje, a u kuhinji se upotrebljava za priređivanje raznih kolača i tjestenina. Kako mak ima

vrlo lijepi cvijet raznih boja, uzgaja se i kao ukrasno bilje u vrtovima.

Mak se također na veliko uzgaja radi dobivanja opiuma, a ovaj se pravi iz mliječi koja se nalazi u tobolcu. Osim toga mnogo se upotrebljava i u ljekarnama. Maka ima bijelog, modrog i sivog zrna. Najbolji je bijeli mak, jer ima i najviše ulja. Mak se mora spremati na suho, ali ne pretoplo mjesto, jer rado postane ranketljiv.

Sjemenke se nalaze u tobolcu, na kojemu su male rupice, te se kod berbe mora paziti, da se zrnca ne istresu. Mak dozrijeva u kolovozu. Prije upotrebe mora se mak samljeti na posebnom mlinu i kuhati u vodi ili mlijeku, ako ga želimo upotrebiti za nadjev kolača. Mak također stavljaju pekari na sitno pecivo.

## 18. MASLINE *(Oliven, olives)*

Masline su plod drveta masline, koje uspijeva u zemljama južne Evrope. Masline su pune ulja, upotrebljavaju se najviše za tiještenje ulja, ali se i dosta konzerviraju. Plod masline je jajolik; dok je nezreo, zelen je, a kad dozrije, posve je tamnosmeđ ili ljubičast. Kad je plod napola zreo, pobere se, a to je u srpnju, onda se stavi najprije u vodu, da voda oduzme plodu gorčinu. Zatim se ulaže u slanu vodu ili ulje i šalje u trgovinu.

Masline se konzerviraju i tako, da se raspolove, izvadi im se koštica, a mjesto koštice stavi se jedno zrno kapra ili sardelice. Konzervirane masline serviraju se s pikantnim jelima i raznim salatama.

## 19. ŽELATINA *(Gelatine, gelatine)*

Želatina se priređuje iz kosti i kožica životinja, a dolazi u trgovinu u prozirnim listićima, koji mogu biti bijeli ili crveni. Dobra želatina je sasvim malo žućkasta, tanka, dade se svijati, a upotrebljava se za kreme i drhtalice. Za jednu litru tekućine računa se 50 g želatine ljeti, a 40 g zimi. Za jednu kremu dovoljno je 2—3 dkg želatine. Želatinu treba prije upotrebe dobro oprati, onda se mora rastrgati u komadiće i rastopiti u malo mlake vode. Prije nego ju stavimo u jelo, moramo je procijediti.

## 20. AGAR *(Agar, alque)*

Agar-agar je jedna vrsta morskih alga, koja raste u moru kod obala Istočne Indije, a dolazi u trgovinu sušena. Agar se upotrebljava kao sredstvo, da tekućina može postati žuličava, dakle ima



isto svojstvo kao želatina ili kao voda, u kojoj su se kuhale svinjske ili teleće noge. Prema tome dodaje se u malim količinama u razne hladetine, žele i kreme. Agar se mnogo češće upotrebljava od želatine, jer ako se s njom ispravno ne postupa, ima neugodan okus, koji se u jelu dosta jako osjeća. Agar se dobije u svim drogerijama, svijetložute je boje, proziran je, a izgleda kao lagana pruja, koja je dugačka 31 cm. Za jednu kremu treba jedna takva pruja, a ako je smjesa veća, onda $1^1/_2$ pruje. Agar se najprije moći u hladnoj vodi $^1/_2$ sata. Onda se izvadi, stavi u malu šerpinju, nalije malo vode i stavi na štednjak, da pomalo kuha $^1/_2$ sata, dok se posve ne rastopi. Sada se procijedi kroz krpicu i stavi u jelo. Upotrebljava se kod priređivanja bolesničke hrane.

## 21. KONZERVE *(Konserven, conserve)*

U trgovinama prodaju se mnogo konzerve voća, povrća, riba i mesne konzerve. Kako ove dolaze u limenim kutijama, treba paziti da se nabavljaju samo one, kojima su limene kutije posve neoštećene i nemaju ništa zarđalih mjesta. Sadržaj ne smije po konzervi bućkati, a dno i poklopac konzerve moraju biti uleknuti. Ako to nije, znak je da se u konzervi razvija plin i da su se konzerve počele kvariti.

Konzerve otvaramo posebnim nožićem, a lako možemo svaku konzervu iskušati, da li je nepokvarena, ako ju stavimo u vodu i na njoj učinimo nožićem rupu. Ako je konzerva pokvarena, vidjet će se u vodi mjehurići plina, koji izlaze iz konzerve. Najopasnije su pokvarene mesne konzerve, koje se poznaju po tome, što je žuličava masa posve tekuća. Pokvarene konzerve od voća ili povrća poznaju se po mutnoj tekućini, koja je zapjenjena i kiselkasta.

Ostane li nam u konzervi ribe ili pekmeza od rajčica, ulijemo u otvorenu konzervu malo ulja, pa se sadržaj ne će pokvariti.

Konzervirano posve mlado razno povrće prodaje se pod imenom mixed pikles. Ovo se povrće ulaže u ocat i slanu vodu, a mnogo puta i u šećernu vodu. Uz povrće stavljaju se i mnoge mirodije, koje daju povrću pikantan okus. Ovo miješano povrće servira se uz razna mesnata jela od govedine i divljači. Smjesa raznoga sušenog povrća prodaje se u manjim kutijama pod imenom Juliene (čitaj žilien). Reverdisage zovu se konzerve u kojima su uložene mahune ili grašak, koje su posve zelene, jer su zelenu boju dobile od modre galice, koja se u malim količinama stavlja u svaku konzervu. Stoga je povrće tvrđe, a i nema onaj pravi okus. Konzerve treba spremati na zračno i suho mjesto. Otvorene konzerve ne mogu se dugo držati, a za kratko vrijeme sačuva se sadržaj, ako se odozgo ulije malo ulja.

## 22. KAVA *(Kaffee, cafe)*

Domovina kave je Abesinija, no danas uspijeva i izvozi se iz Arabije, Jave, Ceylona, Salvadora, Mexika i Brazilije. Najviše kave izvozi se iz Brazilije. Kava je sjemena jezgra drva kavovca. Uspijeva u svim područjima tropskog pojasa.

Tlo, na kojem se sadi kava mora biti neobrađeno, a osobito prijaju iskrčene prašume. Sadi se u razmacima od 1 metra i obično se zasjeni paomama. Kad je kava malo narasla, presađuje se u udaljenosti od 4 m i podrezuje se, da postane grm, koji dosegne visinu od 2 m. Kad se kavovac ne bi podrezivao, dosegao bi visinu i do 7 m. Lišće kavovca je zeleno, cvijet bijel sličan jasminu, plod najprije žut, onda crven, sličan našoj trešnji. U svakoj bobi nalaze se obično 2 sjemenke. Uzraste li u jednoj bobi samo jedna sjemenka, ona je valjčasta. Sprema se posebno i dolazi u trgovinu pod imenom biser-kave. Bere se od travnja do rujna, a onda se prerađuje.

Kava se može prerađivati na dva načina i to: mokrim i suhim načinom. Mokrim načinom prerađuje se kava tako, da se plodovi stave u velike bačve s vodom. Zdravi i dobri plodovi padnu na dno, a gnjili ostanu na površini, pa se uklanjaju. Sada se zdravi plodovi izvade i stave u druge bačve s vodom i tu nastane vrenje, koje traje 5 do 6 dana. Vanjski dio ploda, t. j. usplođe sagnjili i ukloni se, a zrna, na kojima je ostala još ljuska, suše se. Ljuska se uklanja pomoću posebnih strojeva, a onda se kava šalje u trgovinu.

Kod suhog prerađivanja plodovi se nakon berbe raširu na suncu, da se dobro posuše. Onda se tučenjem usplođe ukloni, skinu se i opna, a zatim se kava šalje u trgovinu u vrećama po 60 kg. Od 100 kg ploda može se dobiti 20 kg kave. Najbolje je kavino zrno teško oko 25 g. Da dobije ljepši izgled, kava se ljušti i bojadiše.

U trgovinu dolazi kava sirova i pržena. Sirova kava razlikuje se po veličini, obliku i boji. Po veličini ima kave sitnozrnate i većega zrna. Po obliku može biti okrugla, duguljasta i plosnata. Po boji žućkasta, zelenkasta i modrikasta. Po boji se vrlo teško razlikuje kava, jer se na zrnu boja kave mijenja, a često kavu i bojadišu. Zrno dobre kave mora biti čitavo, po okusu trpko, a u vodi mora tonuti.

Najbolje možemo prosuditi kakvoću kave, kad je pržena i kuhana. Sirova kava dolazi u trgovinu pod raznim imenima. Brazilska kava je Rio i Santos. Zrna su ove kave nepravilna i sitnija te zelenkastosive boje.

Centralno-američka kava je Guatemala, Costarica, Jamaika i Kuba. To su dobre vrste kave. Po veličini je srednja kava, samo Kuba-kava ima veće zrnje. Modrikasto je zelena.



Istočno-indijska je Ceylon i Java-kava, koje imaju velika zrna. Ceylon kava je žuto-smeđa, a Java svijetložuta.

Arapska kava je Moka i Biser-mora, a ima malena okrugla zrna žućkaste boje.

Sirovu kavu ne možemo upotrebiti za priređivanje pića, jer je celuloza tvrda, ne može se samljeti, a nema nikakvoga mirisa ni okusa. Prženjem postane kava aromatična.

### Cikorija *(pravi Franck, cichorie)*

Najpoznatiji dodatak kavi je cikorija, koja daje kavi pravi okus, punoću i krepčinu te ističe aromu. Od cikorije dobiva kava zlatno-smeđu boju. Cikorija sadrži ugljikohidrate, bjelančevine i biljne masti, a kako sadrži inulin, to je i ljekovita te povoljno djeluje na probavu. Cikorija se pravi od korijena biljke vodopije, koji se izreže, šuši, prži, samelje i sprema u kutije, koje se stavljaju na vlažno mjesto, da cikorija primi vlagu i postane gnjecava.

### Smokvina kava *(Feigenkaffee)*

Također je poznati pridodatak kavi, koji se priređuje od sušenih prženih smokava, a upotrebljava se također u malim količinama kao pridodatak pravoj kavi.

### Nadomjestak *(Kaffee-Ersatz)*

Kao vrlo dobar nadomjestak za kavu je Kneippova sladna kava. Ona se priređuje od ječmenih zrna, koja se prže u tvornicama. Zbog hranjivih sastojina daje se djeci, bolesnicima i slabokrvnima.

Kneippova sladna kava može se miješati i sa zrnatom kavom, a u tom slučaju uzme se pola Kneippove i pola zrnate kave.

## 23. ČAJ *(Tee, the)*

Čaj kao piće priređuje se u Evropi od 17. stoljeća, a najviše se pije u Rusiji, Engleskoj, Švedskoj i Holandiji. U Rusiji i Engleskoj pije se mnogo čaj bez ikakvih pridodataka, a mnogo se pije i ljeti protiv žeđe. Uživa li se čaj u manjim količinama, ne utječe loše na naš organizam, već dapače ugodno djeluje na živce. Čaj grije naše tijelo, a umirujuće djeluje kod želučane bolesti, grčeva i bolesti donjega dijela tijela. Prekomjerno uživanje čaja štetno djeluje na živce i uzrokuje besanicu.

Glavne sastojine čaja jesu tein (2—4%), koji je otrov i ima isto djelovanje kao i kofein u kavi, treslovina, koje ima 10—15% i hlapljivo ulje. Treslovina daje čaju gorak okus, ako čaj predugo ostavimo u vodi, a hlapljivo ulje daje čaju finu aromu.

Čaj je lišće kultiviranoga grma čajevca, koji naraste visok najviše do 2 m. Lišće je svijetlozelene boje i velikoga sjaja. Dugačko je 5 cm, a široko 4 cm i jajolikoga oblika. Cvjetovi su bijeli crvenkasti, ugodno mirišu. Cvjetovi stoje u pazušcima lišća 3—4 zajedno. Plod je tobolac s najviše tri sjemenke. Čajevac zahtijeva vlažan zrak i težu zemlju. Uspijeva mnogo u Aziji, naročito u Kini i Japanu. Mnogo raste na Javi i Ceylonu. Lišće se bere tri puta na godinu. Kod prve žetve pobiru se pupoljci listića, koji su se tek počeli razvijati. Od ovoga lišća dobije se najfiniji čaj, najviše se cijeni, ali se ne izvozi. Najveća žetva je u svibnju i lipnju. U trgovinu dolazi i do 150 vrsta čajeva, no uglavnom razlikujemo dvije vrste čaja po načinu priređivanja i to z e l e n i i c r n i č a j. Kod z e l e n o g a čaja lišće se brže suši, i to najprije na zraku, onda u tavama, brzo se savija, opet stavi na tave, gdje se neprestano miješa. Iza toga se još malo na zraku posuši i stavlja u sanduke.

C r n i č a j ostavi se dulje na zraku, savije i stavlja u bambusove košare, pokrije mokrim krpama i prepusti vrenju, o kojem zavisi kakvoća čaja. Kad čaj dobije crnkastu boju, onda se opet stavi sušiti, dok postane krhak. Sortira se i pakuje kao zeleni čaj.

Najpoznatije vrste zelenoga čaja jesu H a y s a n čaj, koji daje kao limun žuto lišće i vrlo je jak. Y o u n g H a y s a n je čaj, koji ima miris po ljubicama, lišće mu je plavkasto-zeleno, a pravi se od mladoga lišća. I m p e r i a l ima lišće jako zavijeno, sivkaste boje. Zeleni čajevi ne dolaze k nama u trgovinu, već se više prodaje crni čaj.

Najbolja vrst crnoga čaja je P e k k o - č a j. Pravi se od mladoga lišća, boje je crno-sivkaste s bjelkastim šiljcima, vrlo je ugodnoga mirisa i okusa.

S o u c h o n g je također vrlo dobra vrsta crnoga čaja, koji ima veće listiće tamnosmeđe boje, a često se miješa s Pekko-čajem.

C o n g o n je lošija vrsta čaja, ima crnosmeđe slabo razvijeno lišće.

M e l a n g e je mješavina mnogo vrsta čaja, a dolazi karavanskim putem u trgovinu.

Najgora vrsta čaja je takozvani ulomni i ciglasti čaj. On se pravi od čajeve prašine, kojoj se pomoću strojeva daje oblik male cigle.

Čaj dolazi k nama najviše morskim putem iz Kine, no prije se mnogo prenosio karavanama preko Rusije, pa su ga zato mnogi



zvali i ruski čaj. Čaj se mnogo patvori od lišća jagoda, vrba, divljih ruža, a u Engleskoj suše već upotrebljeni čaj i miješaju ga sa svježim lišćem. Loša vrsta čaja ima mnogo prašine, pa čaj ostane mutan i nije tako aromatičan.

## 24. KAKAO *(Kakao, cacao)*

Kakao je sjemenka drva kakaovca, koje raste u tropskom pojasu u Americi, Africi i Aziji. Drvo ima široku krošnju, a naraste i do 8 m visoko. Plod je sličan krastavcu, 25 cm dugačak i 10 cm širok. Usplođe mu je mesnato, puno sjemenaka koje su zatvorene u ljuski. Sjemenke se suše najprije u hladu, onda na suncu, ukloni im se ljuska i šalju u trgovinu.

Sjemenke kakaoa su gorke, a u tvornicama se od njih prerađuje kakao, odnosno čokolada. Bolje vrste kakaoa prepuste se vrenju, zakopaju u zemlju i ostave nekoliko dana. Time dobije kakao bolju aromu i ublažuje se gorčina. Iza toga se sjemenke prže, ukloni im se ljuska, pa se na strojevima samelju u prah. Ovako dobiveni prašak šalje se u tvornice čokolade ili u trgovinu. Od kakaova praška priređuje se vrlo ukusno piće.

Kakaovo zrno sadrži 50% masti, a kakaov prah samo 15% masti. Osim toga ima u kakau bjelančevine, škroba, treslovine i malo teobromina. Prema tome vidimo da je kakao hranjivo, a ne dražilo, jer zbog male količine teobromina ne može razdražljivo djelovati na živce. Loše vrste kakaoa sadrže samo 5% masti. Iz kakaoa se vadi mast tiskanjem. Ta mast dolazi u trgovinu pod imenom kakaov maslac, a upotrebljava se za razrjeđenje glazure i pravljenje bombona od čokolade. Kakaov maslac je žućkast, ugodnoga teka i miriši po kakau.

Dobar kakaov prašak topi se lako u vodi ili u mlijeku i ne ostavlja nikakav talog. Najbolji kakaov prah je holandijski, a dolazi pod raznim imenima u trgovinu kao Stolwerck, Brookens, van Houten i t. d.

Sladni kakao je smjesa kakaoa sa sladom, a zove se kakaomaltin.

Kakao se mnogo uvozi iz Azije. Zrnati kakao dolazi u trgovinu pod imenom Java, Ceylon, Celebes. Slabije vrste kakaoa dolaze iz Južne Amerike.

## 25. ČOKOLADA *(Schokolade, chocolat)*

Dobra čokolada mora biti sjajna, a u ustima se mora lako topiti. Loša vrsta čokolade mrvi se, nema sjaja, brašnasta je, šupljikava i teško se topi. Čokolada se pravi od kakaova praška, u koji

se umiješa 70% šećera, 16% kakaova maslaca i mirodija. Finoj čokoladi dodaje se slatkoga vrhnja, mlijeka, vanilije, raznih likera, oraha i lješnjaka. Kad se u kakao dodaju svi potrebni pridodaci, smjesa se pomoću preše oblikuje u komade, koji se utiskuju u kalupe od bijeloga lima. To se čini kod temperature od 35° C, onda se kalupi naglo ohlade. Čokolada se skrutne, umota u staniol i papir i šalje u trgovinu.

Posebno priređena čokolada je takozvana umak-čokolada, koja ima sve sastojine koje su potrebne za glazuru, pa se prije upotrebe mora samo rastopiti.

Na glasu je švicarska čokolada (Nestle, Suchard), holandijska, francuska i njemačka.

## 26. VINO *(Wein, vin)*

Od grožđanoga soka i soka drugoga voća pravi se vino, kojemu je glavna sadržina alkohol, jer se grožđani šećer, koji se u soku nalazi, pretvara u alkohol i ugljičnu kiselinu. Ovaj proces, koji u voćnom soku nastane djelovanjem raznih gljivica, odnosno njihovih trusova, zove se alkoholno vrenje. U voćnom soku nastane vrenje samo od sebe, čim se sok ostavi neko vrijeme na miru, jer na bobama grožđa ima mnogo trusova kvaščevih gljivica, koji su začetnici vrenja.

Sok od voća nazivamo mošt. U moštu ima osim vode, grožđanoga šećera i trijeslove kiseline (tanina), najviše vinske kiseline i njenih soli. Šećer se pretvara u alkohol i ugljičnu kiselinu, koja kao plin izlazi iz mošta, odnosno vina. Jedan dio vinske kiseline, odnosno njenih soli, izlučuje se pomalo iz vina, pa se uhvati za stijenke bačve kao tvrdi kamen, a zove se birsa ili sriež. Mošt se naziva još i šira. Što više šećera ima u moštu ili širi, to će vino imati više alkohola; zato se kod pravljenja vina najprije izmjeri koliko šećera sadrži mošt, a to se učini pomoću klosterneuburškoga širomjera, na kojemu se čita % šećera. Ako mošt ima premaleni postotak šećera, onda ga se mora dodati.

Svaki kg šećera daje otprilike 1% šećera moštu, pa bi prema tome na svaki hl mošta morali dodati 4 kg šećera, ako bi nekom moštu, koji je imao 8% šećera, htjeli povećati postotak na 12%. Ako je mošt imao 12% šećera, onda će vino imati 6,8% alkohola. Dobro stolno vino mora imati 6—8% alkohola, buteljska vina 10—12% alkohola, a jaka stara vina mogu imati i do 22% alkohola.

Kad glavno vrenje u moštu prestane, on još pomalo vrije, a za četiri mjeseca nastane mlado ili novo vino, koje pretakanjem i ležanjem postane bolje kakvoće i pretvara se u staro vino. Kod



ovoga se postupka usavršuje miris, koji se kod vina najviše cijeni, a zove se buke (bouquet).

Prvorazredno vino mora biti bistro, ne smije mijenjati boju na zraku i mora imati stanoviti procent alkohola, po kojem se ocjenjuje kvalitet vina. Koliko procenata alkohola ima u vinu, mjeri se alkoholometrom ili ebulioskopom, t. j. spravicom, koja pokazuje postotke po Maligandu. Prvorazredno vino mora imati fini buke, ne smije biti kiselo, ni previše slatko, ni previše trpko. Trpko vino je ono, u kojemu ima više trijeslove kiseline ili tanina. Da vino ima pravi okus, mora se jako paziti na temperaturu vina. Svaka vrsta vina zahtjeva drugu temperaturu, no uglavnom treba pamtiti, da bijela lagana vina moraju biti jako hladna, pa se prije uživanja moraju staviti na led, teška vina ne smiju biti hladnija od 14°C, a pjenušava vina treba servirati u posebnim kablićima, u kojima se nalazi led tako, da ona do zadnjega časa ostanu na ledu. Desertna vina moraju imati temperaturu sobe. Vino treba spremati u hladne prostorije, a boce treba da su uvijek dobro zatvorene.

Kako se vina dobivaju od raznih vrsta grožđa, to ima i vina nebrojeno vrsta, no uglavnom se dijele na lagana i pitka vina te na teška stolna vina. Po boji ima ih svijetložutih, žutih, crvenkastih i crnih. Po okusu se vina dijele na slatka, kiselkasta, trpka i pjenušava. Po načinu priređivanja dijele se na desertna vina, pitka stolna vina i pjenušava vina.

Od naših domaćih vina poznate su vrste: graševina, rajnska graševina, mezler, traminac, plavac, muškat, ružica, šiler, črnina, portugizac, pa dalmatinsko crno vino, koje je u trgovini poznato pod raznim imenima.

Od domaćih desertnih vina poznat je prošeko, vino od ribiza, vermut, a pjenušavo domaće vino je bakarska vodica, koja se mnogo pravi u našem Primorju.

Svjetskoga su glasa njemačka r a j n s k a, moselska i nekarska, klosterneuburška, medlinska i nusdorferska vina. Burgundac, bordeaux, muškateler i šampanjac glasovita su francuska vina, od kojih ima također mnogo vrsta.

Od talijanskih vina na glasu su sicilska, napuljska i kalabrijska vina, od kojih je najpoznatije Lacrimae Christi iz Napulja, a od sicilskih marsala. Španjolska vina imaju također svjetski glas, pa je najpoznatije Xeres, koji se engleski zove cherry, a dolazi iz provincije Seville. Ovoga ima uglavnom dvije vrste i to moscatelo i secco. Odlično španjolsko vino je malaga. Glasovito portugalsko vino je madeira. Grčka je također na glasu sa svojim vinima, no

ovima se prigovara da imaju previše tanina, te da su stoga previše trpka. Od grčkih je poznato vino santo, malvazijsko vino, ciparsko vino i samos.

Kako se mi služimo našim domaćim vinom, to treba paziti kod izbora, da ne kupujemo loše vino, jer ne samo da ono ne vrijedi za piće, već ne valja ni za prireĎivanje u kuhinji. Za dobro raspoznavanje vina potrebno je veliko iskustvo i istančan okus i miris. Najlošija vrsta vina dobra je samo za rasol i salamuru. Za dobre umake upotrebit će domaćica dobri opolo ili madeiru; za prelive, drhtalice i kreme najbolje je bijelo stolno vino, a za bowle najfinije bijelo pitko vino ili šampanjac. Za dobar punč izvrsna je graševina. U tjesteninu uzima se dobro i jako bijelo vino, jer kuhanjem i pečenjem gubi ono svoju jakost.

## 27. RAKIJE *(Schnäpse)*

Rakije se dobiju vrenjem voćnih sokova, koji sadrže šećera. Dobre rakije dobijemo od domaćih šljiva, krušaka, koma, drožđa i vina. Prema tome imamo šljivovicu, kruškovicu, komovicu, drožđenku, vinovicu ili konjak. Dozreli voćni sokovi destiliraju se, t. j. peku, da se iz provreloga voća izluči alkohol izmiješan s vodom. Dobre rakije moraju sadržavati 30% alkohola.

Viski (Whisky) je rakija, koja se pravi od ječma i kukuruza.

## 28. KONJAK *(Kognak, cognac)*

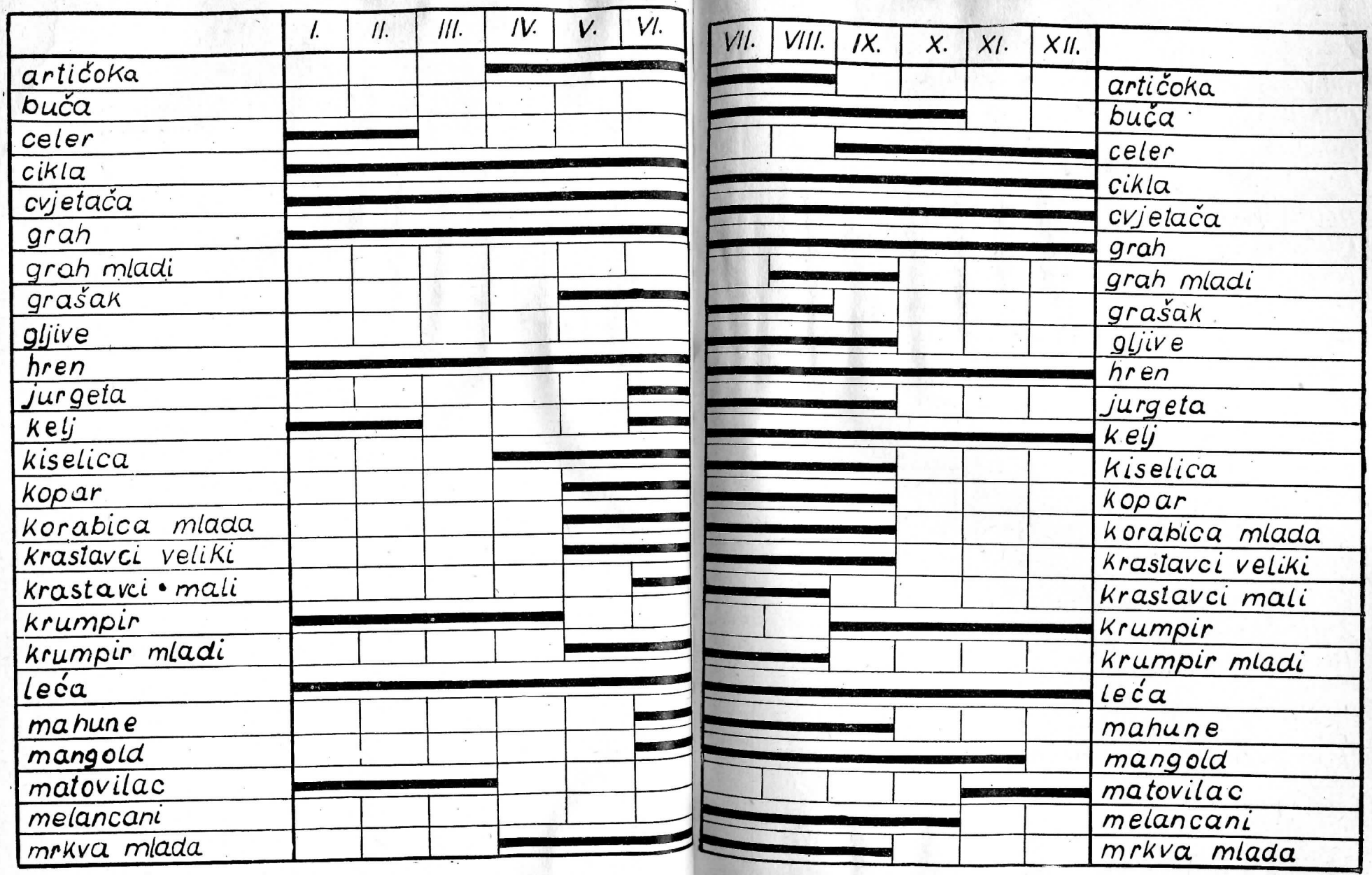
Konjak je rakija, koja se dobije destilacijom vina. Kvalitet konjaka zavisi o tome, kako je dugo konjak odležao. Najbolji konjak pravljen je od posve zreloga, finog, bijelog grožđa. Konjaka ima raznih vrsta, pa i pod raznim imenima dolazi u trgovinu. Među najbolje vrste ubraja se medicinal konjak. Od konjaka ili 95% alkohola prireĎuje se takozvani »Eierkognak«, koji se također pravi u tvornicama.

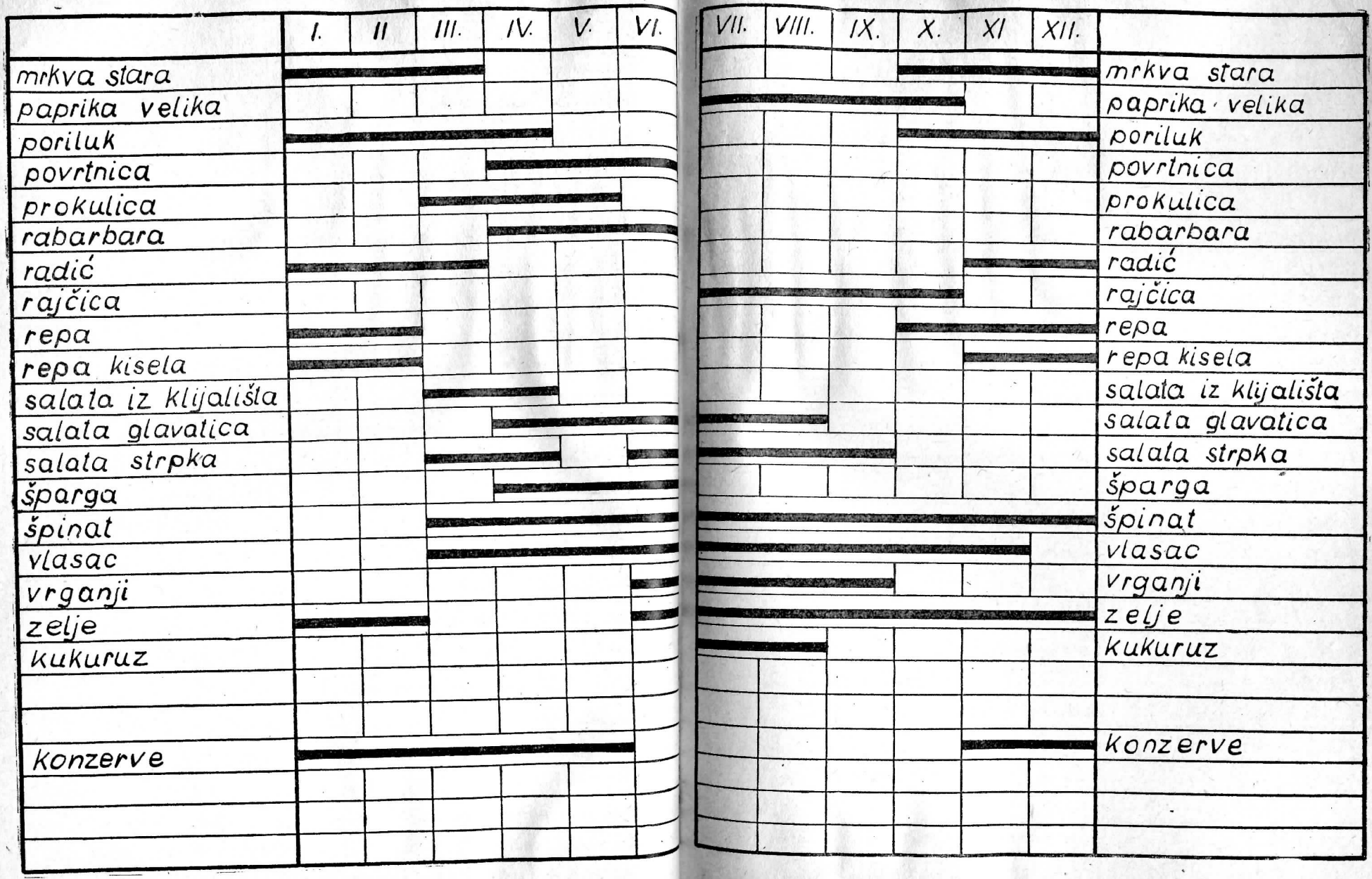
## 29. RUM *(Rum, rhum)*

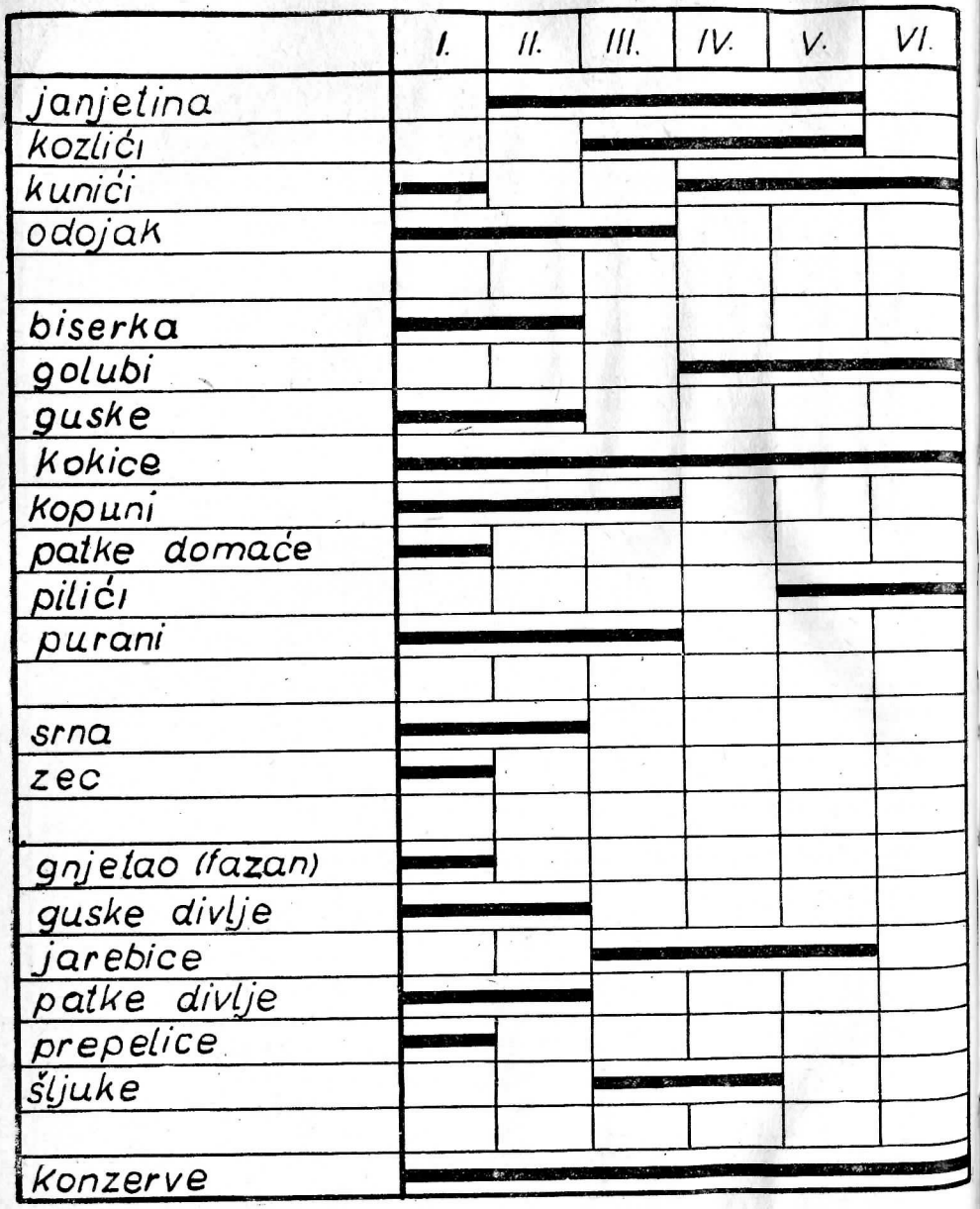
Pravi rum proizvodi se u Zapadnoj Indiji, a pravi se iz provreloga soka šećerne trske i melase. On se mnogo upotrebljava kao pridodatak čaju, grogu, punču, a stavlja se radi arome i u mnoga druga jela. Najbolji pravi rum dolazi iz Jamaike, pa se i pod ovim imenom prodaje. Dobar rum mora biti svijetle boje, jakog mirisa i dobrog okusa. Finu aromu dobije od ananasa, koji se kod proizvodnje često stavlja u rum. Ovakav rum mnogo se upotrebljava



u Engleskoj. Danas se rum već mnogo patvori te dolazi također pod imenom Jamaika ili Kuba rum u trgovinu. Patvoreni rum pravi se od alkohola i esencije od ruma, pa se danas već teško raspoznaje patvoreni rum od pravoga. Kakvoću ruma možemo najbolje raspoznati onda, kad ga stavimo u čaj. Dobar rum mora sadržavati oko 60% alkohola. Esencija od ruma dobije se u svim ljekarnama i drogerijama, pa domaćica može sama napraviti vrlo dobar rum.

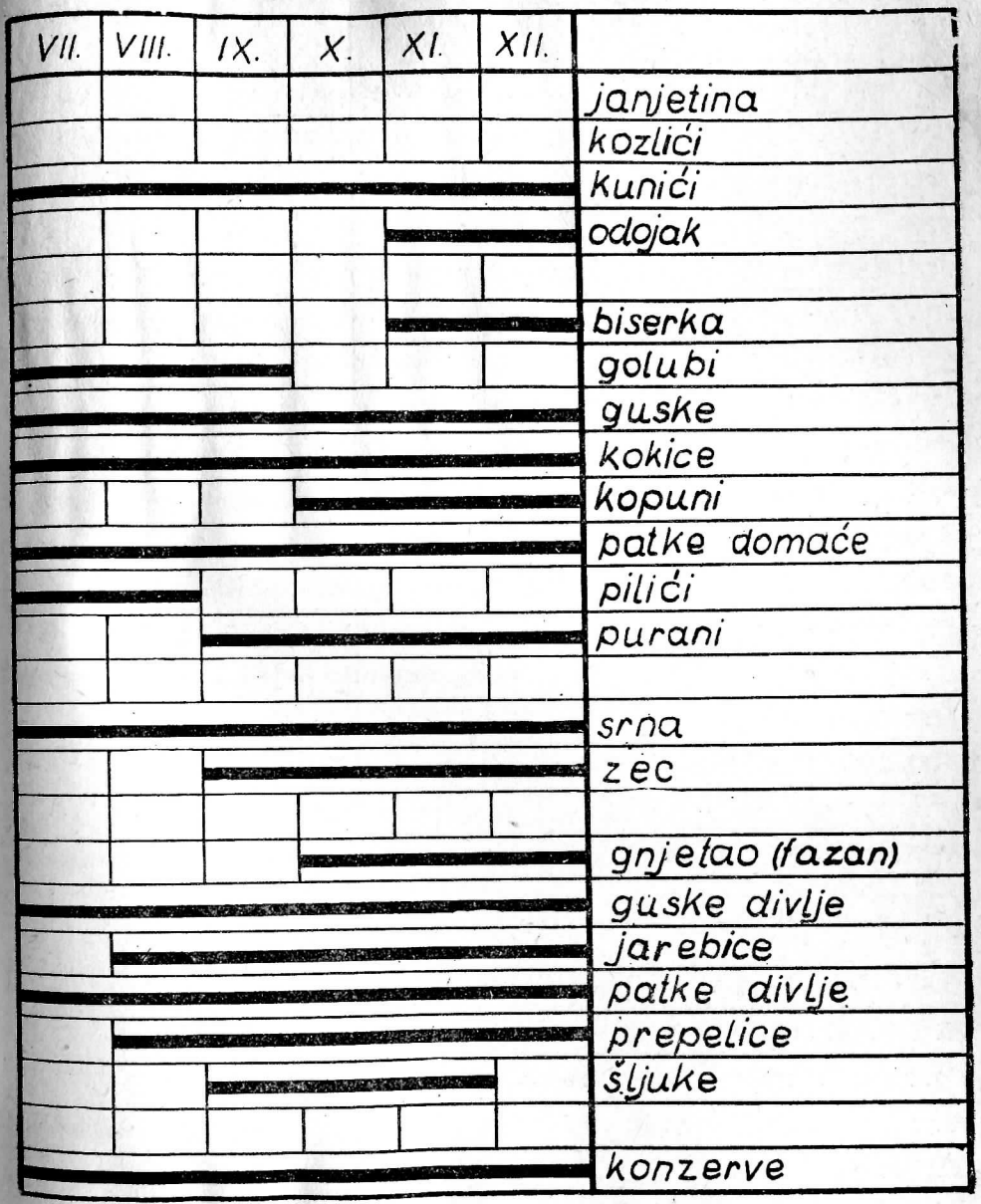

I.
II.
III.
IV.
V.
VI.
VII.
VIII.
IX.
X.
XI.
XII.
artičoka
buča
celer
cikla
cvjetača
grah
grah mladi
grašak
gljive
hren
jurgeta
kelj
kiselica
kopar
korabica mlada
krastavci veliki
krastavci • mali
krumpir
krumpir mladi
leća
mahune
mangold
matovilac
melancani
mrkva mlada

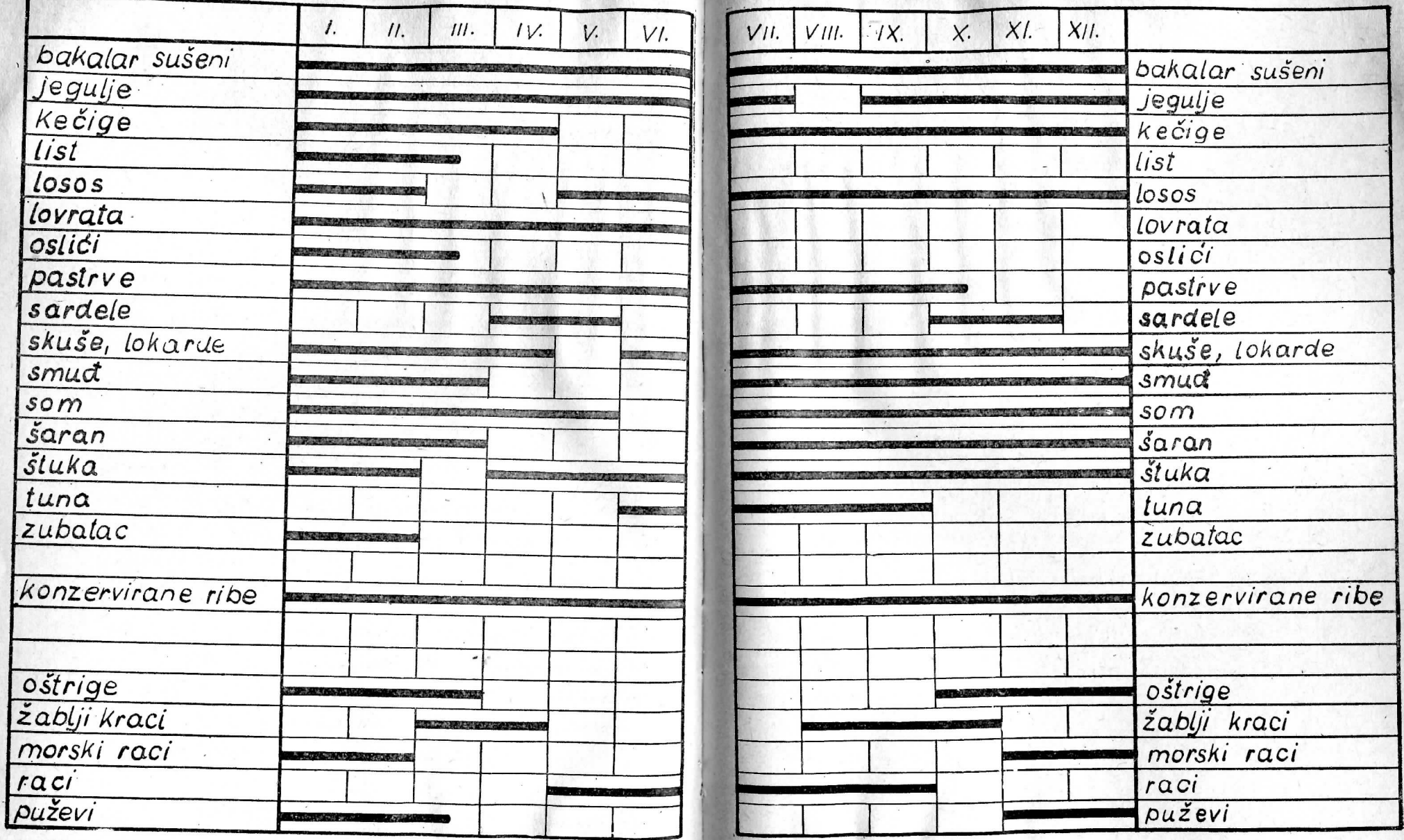

I.
II
III.
IV.
V.
VI.
VII.
VIII.
IX.
X.
XI
XII.
mrkva stara
paprika velika
poriluk
povrtnica
prokulica
rabarbara
radić
rajčica
repa
repa kisela
salata iz klijališta
salata glavatica
salata strpka
šparga
špinat
vlasac
vrganji
zelje
kukuruz
konzerve


I.
II.
III.
IV.
V.
VI.
janjetina
kozlići
kunići
odojak
biserka
golubi
guske
kokice
kopuni
patke domaće
pilići
purani
srna
zec
gnjetao (fazan)
guske divlje
jarebice
patke divlje
prepelice
šljuke
konzerve






VII.
VIII.
IX.
X.
XI.
XII.
janjetina
kozlići
kunići
odojak
biserka
golubi
guske
kokice
kopuni
patke domaće
pilići
purani
srna
zec
gnjetao (fazan)
guske divlje
jarebice
patke divlje
prepelice
šljuke
konzerve


I.
II.
III.
IV.
V.
VI.
VII.
VIII.
IX.
X.
XI.
XII.
bakalar sušeni
jegulje
kečige
list
losos
lovrata
oslići
pastrve
sardele
skuše, lokarde
smuđ
som
šaran
štuka
tuna
zubatac
konzervirane ribe
oštrige
žablji kraci
morski raci
raci
puževi

## II. Praktične upute za čuvanje namirnica

Domaćica, koja ima na zalihi veću količinu bilo koje namirnice, mora o njoj voditi brigu i čuvati je, da se ne pokvari. Najpodesnija prostorija za čuvanje namirnica u gradu je smočnica ili izba, a na selu osim smočnice služi u tu svrhu i podrum. Najprikladnija smočnica mora imati prozor okrenut prema sjeveru, a mora se svaki dan dobro zračiti. Ljeti treba na prozor staviti žičanu mrežu, da ne mogu ulaziti muhe, dok je prozor otvoren. Dolazi li sunce do prozora, treba za to vrijeme prozor zastrti zavjesom ili drvenim zaklopcima. Meso i lako pokvarljive namirnice najbolje je ljeti držati na cementiranom podu ili u takozvanoj sitnici, koja visi na stropu. Sitnica je zapravo spremnica ili ormarić sa žičanim stijenama, u kojima je hrana zaštićena, a uvijek je na propuhu.

Snočnicu treba čistiti i zračiti svaki dan, a otpatke od namirnica odmah odstraniti.

Neke živežne namirnice, p'ća i ostatke jela vrlo je dobro spremati u hladionik, koji se može hladiti ledom ili električnom strujom. Hladionik, koji se dnevno puni ledom, ima doduše nisku temperaturu, ali je pun vlage, koja ne utječe dobro na živežne namirnice, pa se u njemu mogu pohraniti samo na kraće vrijeme. Namirnice jakog mirisa moraju se stavljati u posebni pretinac, jer se miris lako prenosi.

Hladionici na električnu struju imaju tu prednost, da uz jednoličnu nisku temperaturu nema u njima vlage, već je zrak suh, što jedino ne utječe dobro na svježe povrće, jer se ono suši, ako se na dulje vremena spremi. U hladionik je dobro spremati mlijeko i mliječne proizvode, ribe, sve vrste mesa, voće (na kraće vrijeme) i pića Ostale namirnice najbolje se čuvaju u zračnoj i na sjever okrenutoj smočnici.

U gradu nema domaćica potrebe da drži na zalihi veće količine namirnica, stoga obično svaka domaćica opskrbi svoje kućanstvo brašnom, masti, šećerom i raznom špecerajskom robom, kako ne bi trebala dnevno nabavljati sve živežne nam'rnice; zato je potrebno da znade namirnice pohraniti na mjestu, koje najbolje odgovara, da ih znade čuvati i da ih drži u redu. Uredna domaćica ne će namirnice ćuvati u papirnatim vrećicama, već će ih spremiti



u limenke ili staklenke, da ih može imati na oku i voditi o njima računa. Domaćica, koja ima na zalihi živežne namirnice, mora znati i s njima postupati, pa ću zato navesti alfabetskim redom one namirnice, kojima domaćica mora posvetiti naročitu pažnju.

1. *Brašno* doneseno iz trgovine treba prosijati i stav'ti u limenku za dnevnu upotrebu, a preostalo brašno u većoj količini moramo spremiti u za to naročito izgrađen sanduk. Sanduk za brašno mora imati poklopac sa rupicama, a mora imati noge, da bi strujao zrak između poda i sanduka. Brašno se mora čuvati na suhom i zračnom mjestu, zato je potrebno smočnicu dnevno zračiti. Veće količine brašna treba od vremena do vremena sijati, jer se u brašnu rado izlegu crvići, a najčešći je od njih mlinac brašneni.

Važno je, da se brašno, od kojeg se pripremaju tjestenine ili kolači, prosije uvijek neposredno prije upotrebe, da se prozrači.

2. *Čaj* treba spremati u dobro zatvorene limenke ili staklenke, ali ne na vlažnom ni na hladnom mjestu.

3. *Divljač* mora neko vrijeme visjeti u koži na hladnom i zračnom mjestu (balkonu). Utrobu treba što prije izvaditi Jako prostreljenu divljač treba što prije potrošiti, jer se rado kvari.

Kad se divljači odstrani koža, onda se meso može još nekoliko dana čuvati u rasolu. Meso mora biti rasolom prekriveno i treba ga dnevno okretati. Meso odležano u rasolu omekša i tečnije je.

4. *Gljive* se mogu čuvati samo sušene. Najbolje ćemo osušiti gljivu, ako ju očistimo, izrežemo na ploške i naniżemo na tanko uže, koje privežemo u zračnoj prostoriji s jednoga kraja na drugi. Kad su gljive suhe, skinemo ih sa užeta i stavimo u vrećicu od prozirne tkanine i objesimo na suho, zračno, ali ne hladno mjesto.

5. *Grožđe* možemo dulje sačuvati svježe, ako posve zdrave grozdove objesimo na uže u zračnoj i suhoj prostoriji.

6. *Grožđice* treba spremiti u staklenu ili porculansku posudu i pokriti, da se posuše.

7. *Hren* treba zakopati u pijesak u podrum, gdje se može sačuvati preko cijele zime ili se može na kraće vrijeme zakopati u pijesak u sandučić, da se ne osuši. Očišćeni i izribani hren može se sačuvati da ne pocrni, ako se stavi u staklenku, iz koje se isisao zrak.

8. *Jabuke.* Želi li domaćica imati na zalihi jabuke, onda ih mora složiti u suhoj, zračnoj ne prehladnoj i tamnoj prostoriji na police tako, da su peteljke gore okrenute i da se jedna druge ne dotiču. Jabuke treba češće pregledavati i pokvarene odmah ukloniti. Najprikladnija prostorija za spremanje jabuka je suh i zračan podrum, koji ne smije imati nižu temperaturu od 2°C ni višu temperaturu od 5°C. Manje količine jabuka možemo spremiti u sanduk

među slamu ili se svaka mora dobro umotati u papir. Jesenske jabuke mogu se na taj način sačuvati do konca siječnja, a zimske do travnja ili svibnja. Jabuke treba kupiti sredinom jeseni i spremiti, dok još nisu skupe.

9. *Jagode* se brzo kvare, pa ih ne treba nabavljati u većoj količini. I najmanju količinu treba znati spremiti, da ostanu svježe i ukusne. Jagode treba staviti u staklenu ili porculansku posudu i na hladno mjesto, a najbolje u hladionik. Smrznute jagode treba odmah potrošiti, ako nemamo hladionika, jer se brzo kvare.

10. *Jaja* je najbolje držati na rupičastom stalku, da se jedno drugoga ne dotiče. Najprikladnija je ona prostorija, koja nema višu temperaturu od 4°C i nije vlažna. Na stalku treba jaja svakih osam dana okretati. Za jaja postoji i takav stalak, koji se automatski okreće. Veće količine jaja možemo spremiti u pilovinu, pijesak, slamu ili sijeno, a manje u sanduke ili ih možemo složiti u kutiju, a svako jaje umotati u papir.

Zaprljana jaja treba prije očistiti i oprati, jer se takva jaja rado kvare. Napukla jaja treba što prije potrošiti. Jaja se mogu konzervirati tako, da se posve svježa jaja stave na pol minute u kipuću vodu tako, da se bjelance ispod lupine stisne i ne pusti da zrak uđe u jaje.

Veća se količina jaja može spremiti u vrlo malom prostoru, ako se jaja razmute kao za kajganu i razliju preko čiste emajlirane tepsije u tolikoj količini, samo da se dno pokrije. Tepsija se stavi u pećnicu, da se jaja isuše. Isušena jaja sastružu se s dna, a dobiveni prašak spremi se u staklenku i zatvori. Iskušati treba, koja količina praška odgovara jednom jajetu, da se s time može računati kod priređivanja. Ovako konzervirana jaja upotrebljavaju se isto tako kao i nadomjestak.

Spremanje jaja u vapnu. U 5 litara vode stavi se pol kg soli i kuha se četvrt sata. Sada se doda 2 kg gašenoga vapna, dobro se miješa i pusti se ohladiti. Svježa jaja slože se u staklenku, pa se preko njih nalije vapnena voda, koja mora biti posve hladna. Voda mora jaja dobro prekriti, a ako voda ishlapi, može se poslije svježom vodom samo doliti, jer jaja ne smiju biti iznad površine vode. Staklenke treba pokriti i povezati.

Spremanje jaja u garantolu. U 1 litri prokuhane vode rastopi se 1 dkg garantola. Kad je polovica jaja u vodi, posipa se na vodu garantol i onda se opet slože druga jaja. Kad ima toliko jaja, da voda stoji 8 cm nad jajima, onda se opet posipa garantol, a posuda se pokrije papirom i zaveže.

Za konzerviranje može se upotrebiti i vodeno staklo, koje se prema uputi rastopi u prokuhanoj vodi, pa se preko jaja nalije. U



malim kućanstvima može se svako jaje namazati kašom od sadre ili lanenim uljem ili parafinom, jer je važno, da se zatvore šupljinice, koje se nalaze na lupini, da ne može ući zrak.

11. *Kakao* treba spremiti u limenke ili staklenke, dobro zatvoriti i čuvati na suhom mjestu.

12. *Kava.* Sirova kava nije tako osjetljiva, no prženu kavu treba čuvati u dobro zatvorenoj limenki ili staklenki, da ne hlapi i držati je u suhoj prostoriji. Najbolje je, da se ne prži veća količina kave, jer je svježe pržena kava najaromatičnija. Isto tako ne preporučuje se na zalihi držati samljevenu kavu, no ako je domaćica ima i u manjoj količini mora paziti, da je spremljena u limenki ili staklenki, koje se mogu dobro začepiti.

13. *Kruh.* Za čuvanje kruha postoje posebne emajlirane posude, u koje se kruh sprema, da se ne posuši i da nije izvržen prašini i muhama. Ako domaćica nema ovakve posude, onda mora kruh umotati u čistu krpu i čuvati ga u suhoj, zračnoj, ali ne toploj prostoriji. Osušeni kruh ne će domaćica baciti, već će ga posve tanko izrezati, osušiti na zraku ili u pećnici i onda samljeti u takozvane mrvice. Mrvice treba također spremiti u staklenku ili limenku, zatvoriti i čuvati na suhom zračnom mjestu.

14. *Krumpir* je namirnica koja se u svakom kućanstvu mnogo upotrebljava, pa je zato dobro, da domaćica kupi u kasnu jesen toliko krumpira, koliko joj je preko zime potrebno. Krumpir treba čuvati, da ne smrzne i da ne proklija. Prema tome treba krumpir spremiti u prostoriju, u kojoj nije temperatura nikada niža od 2°C, a nije viša od 5°C. Najbolje je krumpir spremljen u podrumu, jer mu odgovara ne samo temperatura, već nema ni svijetla, zbog kojeg pozeleni. Krumpir možemo čuvati i u smočnici u sanduku, koji je načinjen od letava, da ima zraka. Takvi sanduci su obično uski i visoki zato, da ne zapremaju previše prostora, a u njih može stati do 150 kg krumpira. Sanduk mora biti izgrađen tako, da se odozdo vadi krumpir, jer on kroz otvor pada sam na dasku, čim ga počnemo uzimati. Odozgo se krumpir pokrije vrećom, da ne dopre svijetlo, pa se kod tako izgrađenog sanduka nikada ne treba odozgo otkrivati, što je vrlo važno. Kod spremanja krumpira treba samo paziti, da je krumpir posve suh, a sanduk čist i ne vlažan. Prije spremanja treba krumpir osim toga dobro pregledati, a oštećeni krumpiri ne smiju se staviti u sanduk, već u košaricu, da se što prije potroše.

15. *Limun.* Imamo li više limuna, koje treba svježe sačuvati dulje vremena, najbolje je svaki komad umotati u papir i složiti u sanduk, kako se to čini za vrijeme berbe, dok limuni nisu još posve

zreli. Umotane limune dobro je složiti u sanduk među suhi pijesak. Na kraće vrijeme možemo limune spremiti u velike staklenke i preliti vodom u koju se stavi malo soli i drvenog ugljena, a staklenka se zaveže. Želi li domaćica imati na zalihi korice od limuna ili naranče, onda koricu tanko oguli i na zraku posuši, pa spremi u staklenku. Koricu može fino kosati, posušiti i izmiješati sa šećerom te spremiti u staklenku i zavezati.

16. *Luk* crveni i bijeli (češnjak) najbolje je isplesti u vijenac i objesiti u suhu zračnu prostoriju, gdje temperatura nije niža od 4°C. U prehladnoj prostoriji se smrzne, a u toplijoj prokl'ja.

17. *Maslac* se može dugo sačuvati svjež u hladioniku, no domaćica, koja nema hladionika, može maslac sačuvati dulje u posebnoj zemljanoj posudi, koja ima stakleni uložak ispod kojega se stalno mijenja svježa voda (Butterkühler); ako domaćica nema ni takve posude, onda može maslac zajedno sa pergament-papirom staviti u porculansku posudu u svježu vodu, koju mora češće mijenjati. Maslac treba držati u zračnoj prostoriji. On se može sačuvati od kvarenja i tako, da se u nj izmiješa 2% soli i da se dobro nagnječi u zemljani ili porculanski ćup, a gore zaveže papirom. Može se učiniti i tako, da se maslac ne soli, već samo spremi u ćup, a odozgo se stavi krpica, koju smo prije umočili u prokuhanu jaku solnu otopinu i dobro izaželi.

Maslac prokuhan u maslo može se sačuvati svjež nekoliko mjeseci, pa i godinu dana, ako je spremljen u staklenki ili ćupu i čuva se u suhoj zračnoj prostoriji.

18. *Mast* se također sprema u zemljane ćupove ili emajlirane posude, koje imaju poklopac, da se može pokriti. Ako se mast spremi na zračno hladno mjesto, može se preko godine dana sačuvati nepromijenjena. Mast u većoj količini spremit će domaćica onda, ako je sama topi iz sala ili slanine. Gotovu mast, priređenu u tvornicama, ne će imati na zalihi u većoj količini, jer takvu mast može uvijek nabaviti u trgovini.

19. *Med* postaje poslije duljeg čuvanja zrnast zbog izlučivanja dekstroze. Velika studen pospješuje ovo kristaliziranje, pa se zato ne smije med čuvati u prehladnim prostorijama. Kristalizirani med mora se prije upotrebe ugrijati tako, da staklenku stavimo u ugrijanu vodu. Med je najbolje čuvati u staklenim ili porculanskim posudama ili u dobro zatvorenim limenkama.

20. *Meso* se može brzo pokvariti u vlažnoj ili vrućoj prostoriji ili ako je temperatura promjenljiva. Najbolje se meso čuva u električnom hladioniku, jer je tako zrak suh i hladan. Domaćica, koja nema hladionika, mora meso čuvati od svijetla i zraka. U zraku ima gljivica koje meso brzo kvare. Zato će domaćica dobro učiniti,



ako meso umota u krpu, koja je bila umočena u ocat i dobro izažeta i da ga stavi u smočnicu na betonski pod. Meso se može i osoliti, da se kraće vrijeme sačuva od kvarenja, no to nije najbolje, jer sol izvlači mesni sok, a osim toga mora se meso prije upotrebe dobro prati, pa onda gubi na vrijednosti. Meso treba zaštiti od muha, pa zato treba paziti, da ni najkraće vrijeme ne stoji nezaštićeno, t. j. nepokriveno sitom.

Meso se može nekoliko dana sačuvati od kvarenja ako se stavi u rasol, a to dolazi u obzir najviše kod govedine, divljači i svinjetine. Svinjetinu možemo spremiti i tako, da se pojedini komadi naglo prepeku, slože u porculansku posudu i preliju mašću.

Teletina je od svih vrsta mesa najosjetljivija, no i nju možemo sačuvati nekoliko dana od kvarenja, ako veći komad teletine (bez kosti) prepečemo naglo na vrućoj masti sa svih strana. Od toga komada može domaćica svaki dan odrezati nekoliko odrezaka, samo mora ono mjesto, na kojem je rezala, prepeći ponovno na vrućoj masti.

22. *Mlijeko*. Poslije mužnje treba mlijeko procijediti kroz gusto sito ili krpu, ohladiti i onda skuhati. Nakon kuhanja treba mlijeko naglo ohladiti i spremiti na hladno zračno mjesto i sitom pokriti. Za mlijeko treba upotrebljavati posebno posuđe, koje treba držati u najvećoj čistoći. Najbolje posuđe za mlijeko je od Jena stakla ili vatrostalnog porculana; ako domaćica takvog posuđa nema, onda će upotrebiti emajlirano posuđe, samo će ga razlikovati po boji ili će ga kako drugačije označiti, da ga može razlikovati od posuđa, u kojem kuha masnu hranu.

Najveća pažnja i čistoća potrebna je kod postupanja s mlijekom, ako se hoće spriječiti kvarenje. Ako nekuhano mlijeko dulje stoji na toplom mjestu, ono će se ukiseliti, pa će se kod kuhanja zgrušati. Mlijeko treba držati na hladnom mjestu, pokriveno, pa je za nj najpodesniji hladionik, samo se mora držati odvojeno od drugih namirnica. Ljeti, kad je velika vrućina, a domaćica nema hladionika, najbolje će učiniti, ako prokuhano i ohlađeno mlijeko stavi u bocu, dobro začepi i uroni u lonac hladne vode te ovu češće mijenja. U mlako mlijeko može se umiješati i malo sodabikarbone, koja djeluje antiseptično.

21. *Mirodije* treba čuvati u dobro zatvorenim staklenim bočicama, da ne navuku miris od posude i da ne hlape. Staklenke su podesne i zbog toga što su prozirne, vidi se sadržaj i ne treba posudu bez potrebe otvarati.

22. *Pjenicu* možemo očuvati svježu, ako je zgnječimo i dobro utisnemo u porculanski lončić, okrenemo na tanjur, a okolo ulijemo malo vode.

23. *Povrće.* Korjenasto povrće može se preko zime na veliko spremiti u trapove ili u podrumu i staviti u pijesak. Svježe zelje i kelj sprema se u podrum na police tako, da se svaka glavica umota u papir. Dozrela paprika je crvene boje, pa se ili suši ili se svježa samelje i solju izmiješa te spremi u staklenke i dobro zatvori. Lišće od peršina se otrga, posuši i spremi u staklenku. Svježe lišće možemo sačuvati na kraće vrijeme, da ga stavimo u lončić s vodom, a na dulje vremena tako, da korijen peršina podrežemo i posadimo u lonac ili kištricu, te stavimo na svijetlo, zračno i neprehladno mjesto, pa od vremena do vremena malo zalijemo. Salatu, artičoku, cvjetaču i kelj možemo kraće vrijeme sačuvati, ako svaku glavicu umotamo u novinski papir i stavimo na hladno mjesto. Na ovaj način sačuva se ovo povrće svježe 4—5 dana. Ostane li očišćena salata o podne, ne smije se do večere ostaviti u vodi, već ju treba ocijediti, staviti u sito i krpom pokriti. Neko povrće kao što je zelje, repa, krastavci, mahune, kiselica i paprika možemo ukiseliti ili usoliti i tako sačuvati preko cijele zime. Špargu, grašak, mahune, gljive, buče, rajčice i mlado povrće možemo konzervirati u staklenke, a gljive, korijen od peršina, mrkvu, korabicu možemo izrezati na tanke ploške, osušiti i staviti u prozirne vrećice, te objesiti na suhom zračnom mjestu.

24. *Šljive* se mogu očuvati svježe kroz čitavu zimu, ako se slože u zemljani ćup ili staklenku, poklope tanjurom ili plitkom zdjelom, zatim se staklenka sa tanjurom okrene tako, da stoji na tanjuru. Oko staklenke nalijemo na tanjur ili zdjelu malo vode. Ovako složene šljive spremimo na hladnom zračnom mjestu, ali treba paziti da se voda uvijek dolijeva, ukoliko ishlapi.

25. *Voće.* Za dulje čuvanje podesno je samo ono voće, koje je posve zdravo, dozrelo i koje je ubrano za suha vremena. Najbolje za čuvanje je ono, koje je obrano rukom ili spravom za pobiranje. Voće treba od vremena do vremena prebirati i odstraniti nagnjile komade. Svježe se spremaju najviše neke vrste jabuka, krušaka, šljiva, kako sam već spomenula, a sušeno voće drži se dobro, ako je spremljeno u vrećice na suhom zračnom mjestu. Voće se suši na suncu ili u posebnim pećima. Neko voće suši se cijelo (šljiva), a neko se prije očisti, reže na kriške i onda tek suši. Kod nas se voće na veliko suši u Bosni (šljiva), pa se vrlo mnogo izvozi, jer je cijenjeno kao prvorazredno sušeno voće.



# PRIREĐIVANJE PIĆA I JELA

# I. Priređivanje pića

Čovječje tijelo može svoju potrebu za tekućinom namiriti svježom vodom, voćnim sokom (limunadom, oranžadom, malinovcem, jabukovcem), mlijekom, kakaom, jer sve ovo je zdravo i osvježujuće za svakoga.

Najbolje piće je voda, koja sadrži dosta mineralnih tvari. Mekana voda je vrlo povoljna samo u tehničke svrhe, a ne za zdravlje čovjeka. Zdravlju prija samo tvrda voda, jer ona čini čovjeka otpornijim prema bolesti.

Tekućinu, odnosno vodu, nije dobro uživati za vrijeme jela, jer je potrebno, da se žvakanjem uzrokuje što jače djelovanje žlijezda i da se što više sline izmiješa s hranom, koja hranu rastvara. Razrjeđujemo li slinu vodom, nema ona više ono djelovanje. Najbolje je piti iza jela, ukoliko se osjeća žeđa.

I tople tekućine katkada vrlo prijaju našem tijelu, kao što je kava i čaj, ako se uživaju umjereno.

Ovim pićima dobiva tijelo stanovitu količinu tekućine, koja mu je potrebna, ali u većim količinama, kad je potreba za tekućinom uzrokovana preoštro začinjenom hranom, može uživanje biti škodljivo. Hrana bogata bjelančevinama i masti i začinjena solju i paprom podražuje potrebu za mirodijama i za alkoholnim pićima te za kavom, čajem i duhanom.

Ispravna prehrana može u tom pogledu imati veliki utjecaj, ako joj uspije iz prehrane izlučiti prekomjerno uživanje oštrih začina. Iz iskustva je poznato, da je u životu čovjeka najteže uklanjanje zlih navika, pa je i u tom pogledu u najviše slučajeva beskorisno govoriti čovjeku, koji se neispravno hrani, da se odreče dražila, alkohola i duhana, jer ako on i uviđa štetnost toga, nema jake volje da to provede.

Da se ublaži djelovanje čaja i kave, dodaje se mlijeko u čaj i kavu. Ako se dražila uživaju umjereno, onda njihovo škodljivo utjecanje ne dolazi uopće do izražaja, jer povoljno djeluje na živce te olakšavaju duševni rad. Povoljno djeluju na bubrege i žlijezde, jer olakšavaju izlučivanje mokraće i želučanih sokova. Prekomjerno uživanje dražila ne škodi živcima toliko, koliko preopterećuje

velika količina tekućine srce i bubrege i razrjeđuje sokove u želucu, koji ne mogu onda ispravno djelovati.

Prevrućih i prehladnih pića moramo se čuvati, jer jedna i druga mogu uzrokovati katar ili čireve u želucu. To se isto može dogoditi i kod uživanja prevruće ili prehladne hrane.

Potrebno je znati, da nauka o prehrani ne zabranjuje uživanje dražila, već samo traži umjerenost.

## KAVA

Kava sadrži 1,5% kofeina, 12% masnog ulja, 6% trijeslovine. Hlapljivo ulje u kavi razvija se prženjem, a trijeslovina kuhanjem. Trijeslovina, koja se u kavi nalazi, ne dopušta da se kava kuha. Kava je ugljikohidrat, no kao takav nema nikakve važnosti u prehrani.

Kod uživanja bijele kave možemo pravu kavu vrlo dobro nadomjestiti prženim ječmom ili drugim žitaricama, pa takvu kavu možemo uvrstiti i među hraniva.

Sirovu kavu ne možemo upotrebiti za priređivanje pića, jer je celuloza tvrda, ne može se samljeti, a nema nikakvog mirisa ni okusa. Pečenjem postane kava tek aromatična i upotrebljiva.

### Prženje kave

Kavu treba brzo pržiti na otvorenoj vatri i u zatvorenoj posudi. Kava se može pržiti u otvorenoj tavi, no mnogo je bolje, ako ju pržimo u posebnom stroju za prženje, koji je udešen tako, da se sadržaj neprestano okreće na vatri, pa se kava jednolično prži. Prženje se obavlja kod temperature od 200°, pa se kod toga škrob i šećer pretvara u karamel. Dobro pržena kava mora biti svijetlosmeđa, mora imati sjaj i ugodan miris. Smeđu boju dobije od karamela. Kad je kava skoro pržena, odmakne se od jake vatre i neprestano se miješa, da ne zagori. Kad je kava pržena, istrese se u tankom sloju, da se ohladi. Vrlo je dobro prženu kavu posipati šećernim prahom, jer se na površini napravi od šećera karamel, koji sprečava, da izađu aromatične tvari. Prženjem gubi kava 20% na težini, a obujam joj se povećava za 50%. Prženu kavu treba spremiti u dobro zatvorene posude, da ne ishlapi. Najbolje bi bilo, da se kave isprži samo onoliko, koliko se želi odmah upotrebiti. Isto tako nije zgodno, da se veća količina pržene kave samelje. Prejako pržena kava gubi aromu i pougljeni. Prženu kavu možemo samljeti na obični mlin ili na turski. Obični mlin samelje kavu grubo, pa je



ovako samljevena kava dobra za priređivanje kave, koju izmiješamo sa mlijekom. Za kuhanje crne kave mora kava biti samljevena u posve fini prah.

### Kuhanje kave

Arapi su kavu prenijeli u Carigrad, a odavle je prenesena u Veneciju. U 17. stoljeću otvarane su kavane u Evropi, i to u Londonu, Parizu i Beču, a u 18. stoljeću već je kuhanje kave raširено po cijelom svijetu.

Kavu možemo kuhati na tri načina, i to: parenjem, ukuhavanjem i filtriranjem.

Parenjem znači kuhati kavu tako, da ju samljevenu poparimo kipućom vodom. Na ovaj način kuha se kava u đezvi u kojoj se i servira, a poznata je pod imenom »turska kava«.

Ukuhavati znači, u kipuću vodu usuti samljevenu kavu, pustiti da prekipi i dodati malo hladne vode, da se samljevena kava slegne na dno.

Filtriranjem prirediti kavu znači, kuhati je pomoću naprave, koja se sastoji od lonca, cjedila i poklopca. Kava se stavi u cjedilo, dobro se nabije, a preko kave nalijeva se kipuća voda, koja kroz cjedilo kaplje u lonac. Na ovaj način često se kuha kava za bijelu kavu, samo se u vodi prokuha komadić cikorije, prije nego se po kavi nalijeva.

Vrlo je zgodna naprava za kuhanje kave od Jena-stakla, a zove se Sintrax-naprava. Ova naprava sastoji se od boce, lijevka sa cjedilom i poklopcem. U cjedilo stavi se samljevena kava, koja se izmiješa s malo cikorije. U bocu se stavi voda, koja se zagrijava, a kad zavrije, pretvara se u paru, prolazi kroz cjedilo u gornji dio naprave — lijevak — gdje se para ohlađuje te kroz cijedilo kaplje natrag u bocu kuhana kava.

Najbolji je način filtriranje u ovakvoj napravi, jer se aromatične tvari najbolje sačuvaju. Kod kuhanja kave najvažnije je paziti, da se što više sačuva aroma, a da se ne razvije trijeslova kiselina. Kad bi kavu dulje kuhali, postala bi kisela od trijeslove kiseline, a kad bi u takvu kavu stavili malo mlijeka, onda bi se mlijeko odmah zgrušalo.

#### 1. Kuhana kava (cijeđenjem) *(Gekochter Kaffee)*

Želimo li imati jednu litru kuhane kave moramo pristaviti 1/4 l vode više. Samljevena kava stavi se na sito od kavinog lončića i malo se pritisne. Cikorija Frank stavi se u hladnu vodu, pa kad voda zakipi, nalijeva se preko kave, koja kroz sito kapa u lončić.

Lončić je dobro držati u toploj vodi, dobro ga začepiti, a odozgo pokriti. Čim se polaganije voda nalijeva, dobije se bolja kava.

Na 1/4 l vode računa se 36 g kave i 20 g cikorije.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. dodati cikoriju, 4. samljeti kavu, 5. staviti kavu na sito, 6. pritisnuti, 7. nalijevati.

### 2. Kuhana kava (ukuhavanjem) *(Gekochter Kaffee)*

Kava se može kuhati i na taj način, da se cikorija stavi u hladnu vodu, a kad voda zavri, doda se samljevena kava. Kava se promiješa i pusti zakipiti, onda se doda žlica hladne vode i ostavi nekoliko časaka na strani pokrivena, da se kava slegne na dno.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. dodati cikoriju, 4. samljeti kavu, 5. ukuhati kavu, 6. promiješati, 7. zakipjeti, 8. dodati vode, 9. pokriti.

### 3. Kava na turski način *(Türkischer Kaffee)*

Za jednu osobu računa se 1 žlica kavina brašna i 1 1/4 male šalice vode. Za priređivanje ove kave potreban je turski mlin, koji kavu samelje u sitni prah. Samljevena kava stavi se u đezvu, prelije dijelom kipuće vode, žličicom promiješa, zakipi i odmakne s vatre. Kad se pjena slegla, ponovo se zakipi. Tako se učini 3 puta, a onda dolije preostala voda. Šećer se servira posebno.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. samljeti kavu, 4. staviti kavu u đezvu, 5. preliti vrućom vodom, 6. promiješati, 7. zakipjet, 8. maknuti s vatre, 9. zakipjeti, 10. maknuti s vatre, 11. zakipjeti, 12. doliti vodu.

### 4. Kava na srpski način *(Serbischer Kaffee)*

Za jednu osobu računa se 1 žličica šećera (1 i pol kocke), 1 žličica kavinog praška i 1 1/4 male šalice vode.

U vodu se pristavi šećer, pa kad zakipi, uspe se kavin prašak, a dalje se priređuje kao kava na turski način. Ulije se u šalice i servira bez žličice.

Ako se kava kuha za tri do četiri šalice, može se ista kava upotrebiti još jednom za 1 šalicu dobre kave.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. dodati šećer, 4. samljeti kavu, 5. ukuhati kavu, 6. promiješati, 7. zakipjeti.



### 5. Masagran

U jednu čašu na turski način kuhane kave stavi se komadić leda, žličica šećera i čašica konjaka. Ovo piće poznato je već sto godina, a dobilo je ime po gradu Masagranu u Alžiru.

### 6. Kneippova sladna kava

Kao vrlo dobar nadomjestak za kavu je Kneippova sladna kava. Ona se priređuje od ječmenih zrna, koja se prže u tvornicama. Zbog hranjivih sastojina daje se djeci, bolesnicima i slabokrvnima, a zbog dobrog teka mnogi je rado zamjenjuju s pravom kavom. Priređuje se ovako:

2 pune velike žlice samljevene Kneippove sladne kave
1 velika žlica Frankove cikorije
1 l vode.

U 1 litru hladne vode pristave se Kneippova sladna kava i Frankova cikorija, pa kad uzavri, pusti se 5 minuta kuhati i neprestano se miješa. Kad se kava slegne, oprezno se ocijedi i po volji dodaje mlijeka.

Kneippova sladna kava može se miješati i s prženom samljevenom zrnatom kavom, pa se u tom slučaju uzme pola Kneippove i pola zrnate kave.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. samljeti kavu, 4. dodati cikoriju i kavu, 5. kuhati, 6. miješati, 7. pokriti, 8. ocijediti.

## ČAJ

Glavne sastojine čaja jesu: tein, kojega ima u čaju 2—4%, a djeluje kao i kofein. Osim toga ima u čaju 10—15% trijeslovine i hlapljivog ulja, koje daje čaju finu aromu. Pravi čaj može se nadomjestiti raznim travama i lišćem od kupina i jagoda, pa kad čovjek dulje vremena ove uživa, priuči se na njih i ne misli više na onaj čaj, koji razdražuje. Neke vrste nadomjestaka za čaj ne smiju se kuhati, već ih treba samo popariti i pustiti, da voda izvuče aromatične tvari, kao što je to potrebno i kod pravog čaja. One vrste čajeva, koje nisu od nježnog lišća, već od korijenja, stabljike ili cvijeća treba kuhati. Kuhanju čaja treba posvetiti veliku pažnju, ako želimo piti dobar i ukusan čaj. Za kuhanje čaja najbolje su staklene ili porculanske posude.

Posuda za čaj mora biti dobro ugrijana, t. j. oplahnuta toplom vodom. U posudu se stavi čaj, prelije kipućom vodom i pusti 5

minuta, da voda izvuče aromatične tvari. Kad bi pustili čaj dulje u vodi, voda bi izvukla i trijeslovinu, pa bi čaj postao gorak. Voda za čaj ne smije dugo kipjeti, jer čaj gubi na aromi i izgledu. Ako u vodu stavimo samo malo sode bikarbone, postane voda mekana, pa se sastojine čaja još lakše tope u vodi. K čaju se servira u posebnoj posudi vruća voda, da se može doliti, no to se čini onda, ako u posudi ima još čaja, jer bi inače čaj bio preslab. Kod točenja treba čaj procijediti kroz cjedilo. Vrlo su zgodne posude za čaj od Jenastakla, koje imaju šupljikavi lijevak, u koji se stavi čaj i pusti u posudu, kad u posudi voda zakipi. Priređivanje čaja u takvoj posudi najjednostavniji je način, jer se voda grije u istoj posudi, u kojoj se čaj i servira.

U najnovije doba priređuje se čaj na taj način, da se samelje kao kava, no zato postoje posebni mali mlinovi, kao oni za kavu, koji su djelomično prozirni i imaju crticama označeno kolika je količina čaja potrebna za pojedini broj šalica. Ovim načinom priređivanja mnogo se štedi na čaju, jer ga voda može više iskoristiti. Poznato je da se u vodi rastopi oko 35% aromatičnih tvari, koje sadrži čaj. Za kuhanje čaja na ovaj način postoje cjedila, u koja se stavi papir za procjeđivanje (Filtrierpapier), a cjedila se postave na posudu od čaja ili na šalicu, u koju čaj kaplje. Kad želimo skuhati čaj, stavimo dakle samljeveni čaj u cjedilo na papir i prelijemo ga kipućom vodom. Dok čaj procuri kroz papir i lijevak, ne može više proći od 5 min., dakle se ne može dogoditi da voda izvuče trijeslovinu. Kako se time štedi na potrošku čaja, to se ovaj način kuhanja danas mnogo preporučuje. K čaju se servira mlijeko, šećer, limun i rum. Limunov sok obično se iscjedi i u malenom vrčiću servira. Kad se na veliko pripravlja čaj (čajanke), napravi se najprije esencija, koja se onda vrućom vodom samo razređuje.

Osim kineskog čaja, od kojega se priređuje piće, ima i domaćega ljekovitog bilja, od kojega se priređuju razne vrste čajeva koji služe za lijek kod raznih bolesti. Naši najpoznatiji domaći čajevi jesu: čaj od titrice (kamilice), čaj od lipe, čaj od žalfije, čaj od sljeza i t. d. Suho lišće ili cvjetići kuhaju se 5 min., pa se čaj procijedi i pije sa šećerom.

Kod nas u narodu mnogo se kuha čaj od kukuruza, samo se zrna kukuruza moraju dugo kuhati, dok omekšaju. Čaj se zasladi medom ili šećerom, a može se umiješati i žumance.

**1. Kineski čaj** *(Chinesischer Tee)*

1 l vode — 50 g šećera
5 g čaja



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. oplahnuti čajnik, 4. staviti čaj, 5. naliti kipuću vodu, 6. pokriti, 7. procijediti.

**2. Ruski čaj** *(Russischer Tee)*

5 g čaja — 4 žumanca
1 l mlijeka — 50 g šećera

U kipuće mlijeko stavi se čaj i ostavi 5 min., onda se procijedi. Žumanci i šećer se dobro izmiješaju, doda se mlijeko i tuče na vatri, dok zakipi. U ovaj čaj može se dodati $^1/_2$ dl konjaka ili ruma.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. miješati žumance, 4. dodati čaj, 5. stajati, 6. procijediti, 7. dodati mlijeko, 8. tući, 9. zakipjeti.

**3. Čaj od kukuruza** *(Kukuruztee)*

Zrna od kukuruza dugo se kuhaju, dok su sasvim mekana. Žumance se miješa sa šećerom, dok ne postane pjenasto, onda se nalije voda, u kojoj se kuhao kukuruz i pusti zakipjeti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati kukuruz, 3. kuhati kukuruz, 4. miješati šećer i žumance, 5. doliti vodu, 6. kuhati.

**4. Čaj od kamilice, lipice, žalfije, sljeza**

Sve su to ljekoviti čajevi, od kojih se upotrebljava ili suho lišće ili cvijet, koji se stavi u kipuću vodu 5 min. kuhati. Zatim se procijedi, ošećeri i servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. dodati čaj, 4. kuhati, 5. procijediti.

## KAKAO

Kakao je po svom sastavu više hranivo nego dražilo.

Kakaov prašak sadrži 15% masti, bjelančevine i škroba, nešto trijeslovine i teobromina. Radi veoma male količine teobromina ne može djelovati kao dražilo.

I kakao možemo nadomjestiti takozvanim pićem od karamela. U karamel ukuha se malo finog poprženog brašna i ovome se doda odgovarajuća količina mlijeka. Čokolada se pravi od kakaovog praška, u koji se umiješa 70% šećera, 10% kakaova maslaca i raznih mirodija.

**1. Kakao kuhan u vodi** *(Wasserkakao)*

1 šalica vode — 4 kocke šećera
2 žličice kakaova praška

Kakao se najprije razmuti s malo hladne vode. Kad voda zakipi, ukuha se kaša od kakaoa, doda šećer i malo se kuha.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. razmutiti kakao, 4. ukuhati kakao, 5. dodati šećer, 6. kuhati.

**2. Kakao kuhan u mlijeku** *(Milchkakao)*

1 šalica mlijeka — 2 kocke šećera
1 žlica kakaova praška

Priređuje se isto kao i kakao kuhan u vodi. Ako se kuhanjem jako zgusne i postane ljepljiv, znak je da je izmiješan brašnom.

**3. Čokolada kuhana u mlijeku** *(Milchschokolade)*

1 šalica mlijeka — 1 pločica čokolade

Čokolada se rastopi u posudi, koja se stavi u vruću vodu, izmiješa se s mlijekom i stavi kuhati. Na kuhanu čokoladu može se staviti malo tučenog vrhnja.

**4. Čokolada kuhana u vodi** *(Wasserschokolade)*

1 šalica vode — $1^1/_2$ pločice čokolade

Priređuje se kao i čokolada kuhana u mlijeku, samo se uzme malo više čokolade.

**5. Čokoladna kava** *(Schokoladekaffee)*

1 šalica crne kave — $1^1/_2$ pločica čokolade

Rastopljena čokolada izmiješa se sa crnom kavom i kuha. Posebno se servira šećerni prah.

## RAZNA HLADNA I TOPLA PIĆA

**1. Limunada** *(Limonade, kalt)*

sok od limuna — $^1/_8$ l vode
2 žlice šećera

Iscijeđeni sok od limuna stavi se u čašu, doda šećer, voda i komadić leda, pa se servira sa slamčicom.



**2. Vruća limunada** *(Limonade, heiss)*

Za ovu limunadu uzme se ista količina soka, šećera i vode, kao što je gore navedeno, samo se šećer i voda najprije kratko vrijeme kuhaju, da se šećer pročisti, onda se doda limunov sok i zakuha.

**3. Ugušćen limunov sok za limunadu** *(Gekochte Limonade)*

$^1/_2$ kg šećera — 4 limuna (sok i korica)
1 l vode — 2 l vode za razrjeđivanje

Šećer i voda kuhaju se u gusti sirup. Kad je kuhan doda se korica i sok od limuna. Zatim stavimo u boce i začepimo do upotrebe.

Prije upotrebe razrijedi se sirup potrebnom količinom vode, a za ovu čitavu količinu potrebno je 2 l vode.

**4. Kuhano vino** *(Glühwein)*

U vino se doda šećer i korica od cimeta, dobro se zakuha i servira. Ako je vino jako, razrijedi se s malo vode. Na 3 dl vina računa se 3 dkg šećera.

**5. Ugušćen narančin sok za oranžadu** *(Gekochte Orangeade)*

$^1/_2$ kg šećera — 1/2 dl ekstrakta od naranče
1 l vode — $^1/_2$ dl ekstrakta od naranče

Korica od naranče se tanko oguli i stavi u alkohol te pusti 14 dana stajati. Šećer se s vodom kuha u gusti sirup. Kad se ohladi, umiješa se ekstrakt i limunova kiselina, pa se dobro izmiješa. Zatim se stavi u bocu i dobro zatvori. Mala količina oranžade izmiješana sa vodom osvježujuće je piće.

# II. Priređivanje jela

Po svom sastavu mogu jela biti jednostavna i sastavljena. Jednostavna jela mogu biti priređena od jedne ili više namirnica uz pridodatak za omekšanje i pridodatak za poboljšanje. Ima jednostavnih jela, koja se mogu jesti sirova ili se prije uživanja pomoću bilo kojeg kuharskog procesa omekšaju. Prema tome postoje u kuhinji uglavnom dva načina, kojim se namirnice mogu prirediti kao dobro i tečno jelo i to: bez utjecaja topline i pomoću topline. Priređivanju jednostavnih jela treba posvetiti što veću pažnju i kod toga naučiti sve ono, što je temelj za priređivanje sastavljenih

i kompliciranih jela obične i fine kuhinje. Zato je važno, da se najprije upozna vrijednost pojedinih namirnica, njihova svojstva i njihovo iskorišćavanje u organizmu, kako bi došli do spoznaje, da naše tijelo ne bi moglo svaku namirnicu ispravno iskoristiti, kad je ne bi znali u kuhinji prirediti, da bude za to sposobna. Kroz stoljeća je kuhinja primjenjivala razne metode, da ovoj zadaći što bolje udovolji, pa je iskustvom došla do toga, da treba namirnice očistiti, usitniti, neke pomoću topline omekšati i učiniti ih sposobnim i neškodljivim za hranu.

U najstarije doba uživali su ljudi hranu onakvu, kakvu im je priroda pružala, jer im nisu bile poznate metode, da se pomoću vrućine mogu namirnice omekšati. Čovjek ima i danas potrebu za nekuhanom i svježom hranom kao što je: voće, neko povrće, mlijeko, vrhnje, orasi, lješnjaci i t. d., ali je potrebno, da se ova hrana izmjenjuje sa kuhanom.

Kod priredbe namirnica u dobra i tečna jela radi se uglavnom:

1. o ispravnoj primjeni tehničkih postupaka,
2. o priredbi namirnica bez utjecaja topline,
3. o priredbi namirnica pod utjecajem topline ili ispravnoj primjeni kuharskih procesa,
4. o začinjavanju jela,
5. o ispravnom određivanju količine namirnica prema broju osoba,
6. o ispravnoj organizaciji rada.

## 1. TEHNIČKI POSTUPCI

Mnoge živežne namirnice moraju se prije uživanja očistiti i oprati, a kod nekih moraju se primjenjivati i razni drugi postupci, da se one mogu prirediti u dobra i tečna jela. Ispravno izvođenje postupaka, koji su potrebni da se živežne namirnice mogu preraditi u razna tečna jela, zove se tehnika kuhanja, a sami postupci — tehnički postupci. Majstor u tehnici kuhanja je osoba, koja pozna sve tehničke postupke i znade ih na najspretniji način ispravno izvoditi i primijeniti. Glavni tehnički postupci, koji se primjenjuju kod priređivanja jela jesu: pranje, čišćenje (gulenje, struganje, otrgavanje, odrezivanje, ljuštenje), usitnjavanje, rezanje, kosanje, ribanje, mljevenje, sijanje, miješanje, mijesenje, valjanje, razvlačenje, oblikovanje i t. d.

Čišćenje se primjenjuje kod svježeg povrća, a odabiranje kod suhih plodova. Kod ovih postupaka potrebno je najprije prirediti papir ili košaricu, u koju će se stavljati otpaci, jer je važno, da se ne bacaju po stolu ili podu. Otpatke nakon čišćenja treba odmah odstraniti, a ako gori u štednjaku, i spaliti. Za čišćenje treba često nož, pa je potrebno da je prikladne veličine i oštar, a ako lako rđa, treba ga odmah nakon upotrebe oprati, obrisati i spremiti, da ne rđa i da se eventualno ne baci s otpacima. Kod odabiranja treba namirnicu staviti na papir, dobra zrna stavljati u posudu u kojoj će se prati, a nevaljala zrna i nečistoću ostaviti na papiru. Nakon dovršenog posla ostatak treba odmah baciti, a papir spremiti.

Povrće se može čistiti: gulenjem, struganjem, otrgavanjem, odrezivanjem i ljuštenjem. Repa, buča, korabica i stari krumpir guli se posebnim nožićem i tanko. Korjenasto povrće i mlad krumpir se stružu običnim malim nožićem. Poriluk i mahune se odrezuju nožićem, špinat se otrgava, a grašak ljušti prstima. Kod toga posla treba paziti da bude što manje otpadaka. Kod gulenja treba paziti da se guli tanko, a kod čišćenja, da se što manje baci i da se zadovolji principu štedljivosti.

Kod pranja namirnica važno je znati koliko vode sadrži pojedina namirnica, jer namirnice, koje lako upijaju vodu ili sadrže mnogo vode, treba brzo prati, da budu što manje u vodi.

Radi lakšeg pamćenja kakvih namirnica ima po količini vode, možemo ih uglavnom podijeliti u tri kategorije: u prvu kategoriju ubrajaju se one namirnice, koje sadrže 10—15% vode, a 85—90% suhih čestica, u drugu idu one, koje imaju 60—70% vode, a 30—40% suhih čestica, a u treću one, koje imaju 80—96% vode i samo 4—20% suhih čestica. Za prve kažemo, da imaju vrlo malo vode, za druge, da imaju dosta vode, a za treće, da imaju jako mnogo vode. Jako mnogo vode ima mlijeko, lisnato povrće, krastavci, rajčice i voće, dosta vode ima u jajetu, mesu, korjenastom povrću i krumpiru, a malo vode ima u sočivicama i sušenim namirnicama.

Pranje lisnatog povrća i salate ne bi bilo ispravno, kad bi ovo povrće razdijelili u listove i pustili u vodi nekoliko sati močiti. Voda bi u tom slučaju učinila svoje, a živežna namirnica bi izgubila na vrijednosti. Najbolje je salatu, dok je još u glavici, nekoliko puta umočiti u vodu i ocijediti, a kasnije, kad su glavice rastavljene na listove, listove samo naglo oplahnuti. Opranu salatu treba odmah staviti u cjedilo, da se osuši prije nego se začinja.

Isto tako treba oprezno postupati s voćem, koje lako upija vodu, pa s gljivama, mesom i ribom. Jagode, kupine, maline, borovnice treba isprati na situ ili cjedilu, da se ne oštete. Pranje u situ ili cjedilu ne smije se obavljati ispod mlaza vode na vodovodu, već treba vodu uliti na veliku zdjelu, u koju se sito sa namirnicama umače, a vodu treba mijenjati, dok ne ostane čista. Kod pranja mesa treba upamtiti, da se ne smije nikada ostaviti dulje vre-

mena u vodi, već ga valja brzo oprati. Suho meso pere se u vrućoj vodi krpicom, da se nečistoća lakše ukloni. Ribe treba poslije pranja osoliti, složiti na koso postavljenu dasku, da se voda može dobro ocijediti.

Cvjetaču smijemo kratko vrijeme močiti u vodi, kako bi izašle gusjenice, koje su među listovima i cvjetovima skrivene.

Suhe namirnice ne gube pranjem ništa na hranjivoj vrijednosti. Neke namirnice kao: sočivice, žitarice i suho voće moraju se prije kuhanja ne samo prati, već nekoliko sati močiti u vodi. Neke namirnice treba prije pranja odabrati, t. j. loše i pokvarene odstraniti (grah, leća, ječmena kaša, riža), druge treba strugati ili guliti (korjenasto povrće i krumpir), a neke treba čistiti (lisnato povrće).

Iza čišćenja i pranja treba često namirnicu usitniti i prirediti je za uživanje. Ovdje dolazi u obzir ponajviše korjenasto povrće (mrkva, cikla, celer i sl.), koje se može izribati na ribež ili rezati u rezance i tanke ploške. Posve kašasto usitnjavanje dolazi u obzir samo kod malene djece i kod bolesnika. Za usitnjavanje živežnih namirnica služi osim ribeža još i ovaj pribor: razni noževi, kosač i razni strojevi.

Na ploške se reže krumpir, mrkva, cikla, celer. Na rezance se reže buča, mrkva, repa, zelje, a fino se koše luk, peršin, kopar, kiselica i t. d. Za rezanje kuhanog povrća na ploške postoji poseban nož, koji reže povrće na posve jednako debele ploške. Za fino kosanje služi zavinuti nož zvan kosač, a za usitnjavanje povrća na rezance, strugotinu ili posve na sitno služi ribež.

Želimo li iz voća ili povrća dobiti sokove, moramo najprije živežnu namirnicu na ribež usitniti, a onda na poseban stroj protiskati. Noževi moraju biti od čelika, koji ne rđa, kako bi se izbjeglo oksidaciji od kiselina te sačuvale ruke od mrlja koje je teško mogu ukloniti. Ribeži za usitnjavanje najbolji su od stakla. Do ovakve oksidacije dolazi kod rezanja krumpira, jabuka, celera, pa zato treba paziti, da se kod takvih namirnica to obavlja posljednji čas i da se namirnice stavljaju na kratko vrijeme u vodu.

Tehnički postupak »tučenje« može se primijeniti kod pripremanja mesa i kod nekih tjestenina Meso se tuče batom (ponajviše odesci) da omekša, a tijesto se tuče na daski rukom ili u zdjeli širokom kuhačom ili zato posebnom šupljikavo izrezanom drvenom lopaticom. Zdjela u kojoj se tijesto tuče, ne smije imati oštre bridove, već joj dno mora biti zaobljeno (Weidling) i ne smije joj biti oštećena ocaklina. Tijesto se u zdjeli tuče sjedeći tako, da se zdjela drži u krilu, a tuče se tako dugo, dok se tijesto od žlice ne ljušti, odnosno, dok se po tijestu ne vide mjehurići.



Kod pravljenja tjestenina i kolača mnogo se primjenjuju postupci: sijanje, miješanje i mijesenje. Brašno se sije ne samo zbog čistoće, već i zato, da se prorahli, pa je zato potrebno sijati neposredno prije upotrebe, iako je već bilo prosijano i spremljeno u limenki. Kukuruzno brašno i mrvice treba također prosijati na situ od žice, a bijelo brašno na situ od strune. Sito treba odmah nakon upotrebe suhom krpom dobro obrisati i staviti na mjesto. Za miješanje smjese treba upotrijebiti kuhaču, koja je samo za tu svrhu određena. Kod miješanja treba paziti, da se miješa cijelom površinom vanjske strane kuhače polagano i ustrajno.

Mijesiti treba dlanom desne ruke, a lijevom samo pomagati. Kod tijesta, koje mora biti tvrdo, treba dobro pritiskati kod mijesenja, a mekano tijesto (savijaču) koje se lijepi, treba tući o dasku. Treba vježbe, dok se tijesto znade lijepo oblikovati u hljepčić, što je osobito važno kod savijače, da bude što manje nabora. Često treba tijesto i valjati. Tvrdo tijesto treba valjati jakim pritiskom u svim smjerovima tako, da mlinac bude okrugao. Mekano tijesto treba valjati samo toliko, da eventualni nabori neostanu i da se tijesto može lakše razvlačiti. Posebni način valjanja primjenjuje se kod tijesta u kojem je umiješan maslac ili salo. Onda treba tijesto samo valjkom tući, a ne valjati, da bi se rastanjilo.

Razvlačiti tijesto treba također znati. Hljepčić, koji je razvaljan u mali mlinac, treba prije razvlačenja pomoću peruške ili lista namazati uljem ili otopljenom masti. Zatim se tijesto jednolično razvlači na sve strane, okrenutom rukom, da se prstima ne bi tijesto probušilo. To se mora činiti polagano i strpljivo, ako se želi postići da tijesto bude tanko i čitavo.

## 2. PRIREĐIVANJE JELA BEZ UTJECAJA TOPLINE

Namirnice se mogu u sirovu stanju prirediti pomoću raznih pridodataka i na razne načine. Svakako se namirnice moraju najprije očistiti, usitniti, a onda izmiješati raznim začinima, umakama ili samo uljem, octom i solju, da pomoću njih omekšaju.

Dodamo li pripremljenim namirnicama samo ulje i ocat, omekšamo vlakna i stanice, pa namirnice postaju ne samo lakše probavljive, već i mnogo ukusnije. Što su namirnice mekše, to ih treba kasnije začinjati, odnosno izmiješati neposredno prije uživanja. Tvrđe povrće može se mnogo ranije začiniti, kao što su mahune, krumpir, kiselo zelje, jer su one ukusnije što dulje stoje začinjene.

Najveća prednost ovoga načina priredbe jest u tome, što većini namirnica ne treba dodavati mirodija, jer su one zadržale svoju prirodnu aromu.

Kako je kod priredbe važna i tečnost, koju namirnica dobiva po aromatičnim tvarima, to se živežne namirnice mogu podijeliti na one, koje imaju mnogo aromatičnih tvari, na one, koje imaju dosta aromatičnih tvari i na one, koje imaju malo ili ništa aromatičnih tvari. Malo aromatičnih tvari ima krumpir i žitarice, dosta aromatičnih tvari ima mlijeko, jaja, meso, povrće i voće, a mnogo aromatičnih tvari ima celer, poriluk, češnjak i mirodije. Prijelaz između malo i dosta aromatičnih tvari čine sočivice, rajčice, kraстavci, salata, a prijelaz između dosta i jako aromatičnih tvari čini neko povrće kao špinat, mangold, kelj i t. d.

Ovo je važno znati i zbog upotrebe pridodataka za poboljšanje. Pridodatke za poboljšanje dodajemo onim jelima, u kojima se nalaze namirnice sa malo ili ništa aromatičnih tvari, da im se poboljša tečnost.

## 3. PRIREĐIVANJE JELA POD UTJECAJEM TOPLINE

Za priredbu namirnica pod utjecajem topline potrebno je, da se one također najprije očiste, operu i usitne, samo je kod nekoga povrća (korjenastog povrća i gomolja) bolje, ako se najprije povrće kuha u cijelom, a onda tek guli i prema potrebi usitnjuje. Nekoje povrće kod nekih jela treba prije kuhanja »blanširati«, što znači, staviti u kipuću vodu, naglo zakuhati i hladnom vodom oplahnuti.

Kod prireĎivanja namirnica pod utjecajem topline važno je znati, da se namirnice po svom sastavu dijele na tekuće, mekane i tvrde. Tekuće namirnice jesu na pr. mlijeko, jaje i ulje, mekane su: maslac, mast, povrće, meso, ribe i voće, a tvrde namirnice su: sočivce, žitarice i loj. I o tome treba voditi računa kod priredbe, jer prema svojstvima namirnica treba znati odrediti, koji kuharski proces pojedinoj namirnici najbolje odgovara. Da se to može znati, treba upoznati kuharske procese, kojima se toplina prenosi na namirnice. Uglavnom se u kuhinji primjenjuju ovi kuharski procesi: kuhanje, pečenje, pirjanje i prženje.

### A. KUHANJE

Kuhanjem nazivamo onaj proces, kod kojega se prenosi toplina tekućine ili pare na pojedine namirnice u svrhu omekšavanja. Toplina kipuće vode ili pare omekšava stanice, koje se raspuknu, a hranjive čestice postaju slobodne, pa ih tijelo lakše iskorišćuje. Ako se namirnice dulje vremena ostave pod utjecajem topline, onda hranjive čestice prelaze u vodu, i tako nastaju juhe. Ovo nije poželjno, ako se radi o namirnici koju želimo kuhanu uživati, pa



zato treba namirnicu omekšati u pari, kako ne bi izgubila svoje najvrednije čestice. Neoprostivo bi bilo, kad bi onu vodu u kojoj se namirnica kuhala bacili, jer je voda izvukla bazične mineralne tvari, bjelančevinu, mast i aromatične tvari, a u stanicama ostale su samo kisele mineralne tvari. Proces kuhanja u vodi podesan je za prireĎivanje juha, umaka, složenaca i marmelada, no nikako za prireĎivanje jela od povrća i mesa.

Mnogo prikladniji je s obzirom na prehranu proces kuhanja u pari. Para ima istu temperaturu kao voda, t. j. 100° C, a prednost je u tome, što para lakše prodire u stanice namirnica i omekšava ih, a uz to ne oduzima namirnicama hranjive čestice u tolikoj mjeri.

Kuhanjem u pari omekšaju također živežne namirnice, a ovo kuhanje ima tu prednost, što živežne namirnice ostanu više koncentrirane. Pare prenose toplinu direktno od vode na namirnicu i daju ovima jedan dio svoje topline. Na taj se način pare ohlade, zgusnu te padaju natrag u vodu, i tako to biva sve dotle, dok živežne namirnice i para ne dosegnu istu toplinu. Nakon toga se pare više ne kondenziraju, već sa svih strana opkole namirnicu i kod visoke je temperature omekšaju.

Najmanje gubitka kod kuhanja imali bi onda, kad bi namirnicu stavili u posebni lonac i kad namirnica uopće ne bi došla u doticaj s vodom. Ovaj način kuhanja osobito odgovara voću, lisnatom povrću i ribama, a ovakvo kuhanje zovemo kuhanje u vodenoj kupelji.

Kako se mnoga hrana ipak kuha u vodi, potrebno je znati što se zapravo događa, kad voda vrije. Kad voda vrije, pretvara se ona u paru, kod toga se u unutrašnjosti stvaraju mjehurići, koji nastoje da izađu. Sila, koja diže mjehuriće na površinu, je tlak pare. Mjehurići se stvaraju onda, kad je tlak pare veći od vanjskog tlaka zraka. Prema tome je jasno, da o vanjskom tlaku zraka također mnogo zavisi, kad će voda zakipjeti.

Poznato je, da voda vrije kod 95—100° C. Toplina se troši na stvaranje pare, i dok para može slobodno izlaziti, ne povisuje se temperatura. Ovaj stupanj, na kojem voda vri, zove se vrelište.
vrelište.

Stavimo li vodu u dobro zatvoreni lonac i grijemo, vidjet ćemo da će voda doseći temperaturu i do 106°C. To će es dogoditi zato, jer se para skuplja između vode i poklopaca te prit šte na vodu tako, da para u vodi mora upotrebiti veću snagu, da nadjača gornji tlak, a to može samo kod više temperature. Poznato je da para može imati takvu jakost, da lonac može puknuti, pa je zato dobro, da zatvo-

reni lonac ima mali otvor (ventil), na koji može para pomalo izlaziti.

Temperatura vrele vode može se povisiti i na taj način, ako se vodi doda soli. Stavimo li u 2 l vode 60 dkg soli i vodu zakuhamo, vidjet ćemo, da se živa u toplomjeru digla i do 104° C. Stavimo li u vodu šećer i to na 2 l 50 dkg šećera, vidjet ćemo, kad zakipi, da se živa digla i na 106° C.

Prema tome vidimo, da možemo temperaturu vode i umjetno povisiti, ako paru uhvatimo ispod poklopca i ako vodu učinimo težom dodavši joj šećera i soli. Pokrijemo li lonac, povisi se temperatura kipućoj vodi za 6° isto tako, kao onda, ako smo joj dodali šećera, a dodamo li soli, povisit će se temperatura za 4°. Dakle, ako je potrebno da hranu kuhamo kod više temperature, tada ćemo posudu pokriti ili dodati soli odn. šećera, već prema tome, što dotičnoj hrani bolje odgovara.

Kako nije svejedno, kod koje se temperature kuha namirnica, tako nije svejedno, u kakvu se vodu stavlja kuhati. Stavimo li namirnicu u vruću vodu, bjelančevina se zgruša na površini i ne pušta hranjive i aromatične tvari, da izađu u vodu. Stavimo li ih u hladnu vodu, izvuče ona sve čestice, pa zato to činimo onda, kad znamo da možemo vodu korisno upotrebiti. Kad bi kuhanje u vodi imalo jednaki utjecaj na sve namirnice, onda prireñivanje hrane ne bi bio nikakav problem, no ovako mora se baš o tome voditi briga, kako utječe toplina na živežne namirnice. Životinjska hrana gubi kuhanjem vodu, postaje više koncentrirana, bjelančevina se zgruša, a neke hranjive i aromatične tvari odlaze u vodu. Biljna hrana kod kuhanja prima vodu, hranjive čestice teže ispušta, jer su one zatvorene u celulozi, koja se teško rastvara. Bjelančevine se nalaze ispod celuloze, pa ih naše tijelo teško iskorišćuje.

Kuhanjem u pari živežna namirnica brže omekša, jer mala količina vode brže zakipi, a para prodire brže od vode u tkivo namirnice.

U pari je dobro kuhati povrće i voće, cijelo i u lupini, kao što je krumpir, mrkva, korabica, cikla i slično. Osim toga može se u pari kuhati cvjetača, kelj i zelje u glavici. U pari ne ćemo kuhati lisnato povrće ni špargu, jer onu vodu kod kuhanja u pari ne upotrebljavamo, zbog predugog kuhanja. U pari možemo dobro skuhati jaja, samo ih moramo u hladno pristaviti, da ne puknu.

Kod kuhanja u vodi i u pari treba misliti i na posuđe, u kojem se kuhaju namirnice. Potrebno je znati, da će voda prije zakuhati u širokoj posudi i od tankog materijala, nego u loncu s debelim stijenkama. Osim toga treba voditi računa od kakvog su materijala



napravljeni lonci i šerpinje, jer je poznato, da materijal može biti dobar i loš vodič topline. Dobar vodič topline podesan je onda, kad hrana mora brzo zakuhati, a kad je potrebno da hrana polagano kuha, treba je staviti u lonac, koji je loš vodič topline.

Za kuhanje hrane u vodi vrlo je podesan Papinov lonac. To je lonac jakih stijena, s poklopcem na ventil, kojim se može regulirati tlak uzduha. Poklopac dobro prianja uz lonac, pa se aromatične tvari ne mogu ispariti, a što je najvažnije, potrebno je za samo kuhanje mnogo manje vremena. Zato se preporučuje, da se hrana ne kuha otkrivena, ako i nema Papinova lonca.

Papinov lonac

I kod kuhanja u sanduku za kuhanje i loncu kuha se hrana u vodi, a hranjive čestice i aromatične tvari ostanu sačuvane, samo se ne dobiva na vremenu, jer se temperatura ne može zadržati uvijek na istoj visini. Negativna strana ovog kuhanja bila bi ta, što predugim stajanjem gubi hrana na hranjivosti, tečnosti i boji, pa za kuhanje u sanduku i loncu treba birati samo onu hranu, koja podnosi dulje grijanje.

Za kuhanje u pari vrlo je zgodan lonac, koji je sastavljen od dva dijela. U donjem manjem dijelu, koji ima oblik šerpinje, nalazi se voda, a u gornji dio, koji ima oblik lonca i rupičasto dno, stavi se živežna namirnica. Gornji se lonac pokrije poklopcem.

Tko nema takva lonca, može za kuhanje u pari upotrebiti obični lonac, u koji stavi košaricu od žice, a u nju namirnicu. Ova košarica stoji nekoliko centimetara nad kipućom vodom.

Za kuhanje u pari služi i takozvani »Turmkocher«, koji nije ništa drugo nego naprava, u kojoj se hrana indirektno omekšava. Kako se kod ovog kuhanja može kuhati na jednom žarnjaku plinskog štednjaka više jela, jer su jedna šerpinja na drugu naslagane, a u najdonjoj se nalazi voda, to je kod ovog kuhanja velika uštednja na gorivu.

Namirnice se mogu kuhati i u samo malo vode tako, da se zapravo kuhaju u vodi i pari. Ovako je dobro kuhati cvjetaču, špargu i ribe. Ovaj se način kuhanja preporučuje zato, jer za ovo kuhanje ne treba nikakve naročito posude, a ni uloška, ni košarice od žice, već se hrana kuha u običnom loncu ili šerpinji.

Uložak za Papinov lonac

Posve je različno, koliko se moraju kuhati pojedine namirnice, no uglavnom razlikujemo dugo kuhanje, kratko kuhanje i posve kratko kuhanje. Dugo kuhati treba sve suhe namirnice, kratko treba kuhati one namirnice koje sadrže dosta vode, a posve kratko treba kuhati one namirnice, koje sadrže mnogo vode. Dugo kuhanje zovemo »kuhanje«, kratko kuhanje je »blanširanje« i »poširanje«, a posve kratko je »zakuhavanje«.

Dugim, kratkim ili posve kratkim kuhanjem nabubre ili omekšaju živežne namirnice, zgrušava se bjelančevina, razvijaju se aromatične tvari, gubi hrana na hranjivosti, postaju neki plinovi slobodni, a neke hranjive tvari se promijene pod utjecajem visoke temperature.



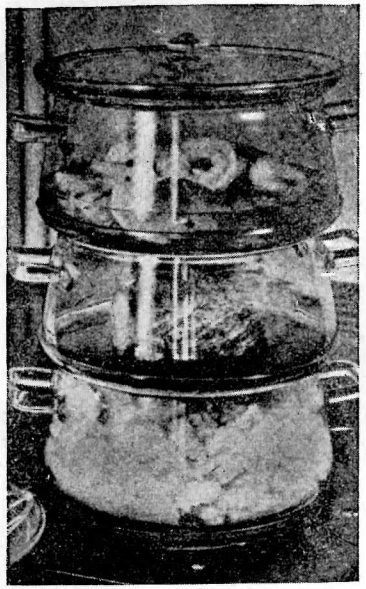
## B. PIRJANJE

Pirjanje je postupak, kod kojega se živežne namirnice mogu omekšati i kod nešto niže temperature pomoću sasvim malo vode i vodene pare. Prema tome možemo neke namirnice pirjati samo u vlastitom soku, a one, koje sadrže manje vode, moramo dolijevati. Kod pirjanja povećavamo količinu vode i povisujemo temperaturu dodatkom luka i masti, pa pirjanje bez dodatka vode dulje traje. Kad sva voda, koju sadrže namirnice, pokipi, onda se tek dolijeva pomalo vode tako dugo, dok namirnica ne omekša. Kod pirjanja je također važno, da je sadržaj pokriven poklopcem, pa se i tu para,

Kuhalo za toranj

kad dođe do poklopca, ohladi, zgusne i spušta po stijenama posude opet natrag na dno. Tako to biva neprestano, dok se sva voda iz živežnih namirnica ne ispari; no kako bi onda namirnice postale suhe i ne bi bile tečne, to moramo uvijek pravodobno dodati opet malo tople vode. Kod ovog procesa nastoje pare dignuti poklopac, pa se kod toga stvara jači tlak, koji digne temperaturu i preko 100°C. Dolijevanjem se opet ta temperatura snizuje, ne samo radi dodatka vode, već i radi toga, što se poklopac mora dizati, pa se pare ohlade. Dobro ugrijane pare čine, da se aromatične tvari tope i prelaze u sok, koji daje hrani izvanrednu aromu. To se kuhanjem ne može postići, iako se aromatične tvari u vodi rastope. Kod pirjanja je manje tekućine, pa je ona mnogo više koncentrirana, a i aromatične tvari se s njom bolje vežu. Pare imaju mnogo jače djelovanje, jer meso, koje bi pečenjem ostalo tvrdo, pirjanjem sasma omekša.

Svaka namirnica pirjanjem dobiva na aromi, jer se aromatične tvari tako razviju, da se eventualna gorčina posve ubije. Izvanredno je i povrće, koje se na masti, maslacu ili slanini uz mali pridodatak vode pirja, jer i ono na ovaj način najbolje razvija i zadrži aromatične tvari. Proces pirjanja preporučuje se osobito kod svih tvrdih vrsta povrća kao što su: kiselo zelje, svježe bijelo i crveno zelje, kelj i t. d.



Kuhalo na toranj od Jena — stakla

Za zdrave ljude preporučuje se pirjanje namirnica, jer kod ovoga procesa zadrže namirnice svoje hranjive čestice i razvijaju se aromatične tvari, no zbog pridodataka masti i luka ne preporučuje se bolesnicima na žuči, a ni malenoj djeci, jer su ova jela teže probavljiva.

Pirjati se može na štednjaku i u pećnici. Za pirjanje je najpodesniji takozvani »Turmkocher«, jer hrana u gornje tri posude ne dolazi u dodir s vatrom, već se omekšava pod utjecajem pare, koja dolazi iz najdonje posude. U svaku posudu doda se samo toliko vode, koliko je potrebno, da se hrana ne osuši. Na ovaj je način omogućeno, da se hrana može tečno prirediti s najmanje gubitaka u pogledu hranjivosti.

Vrijeme pirjanja zavisi o tvrdoći namirnica, no u kratko vrijeme može se to za svaku namirnicu iskustvom ustanoviti.

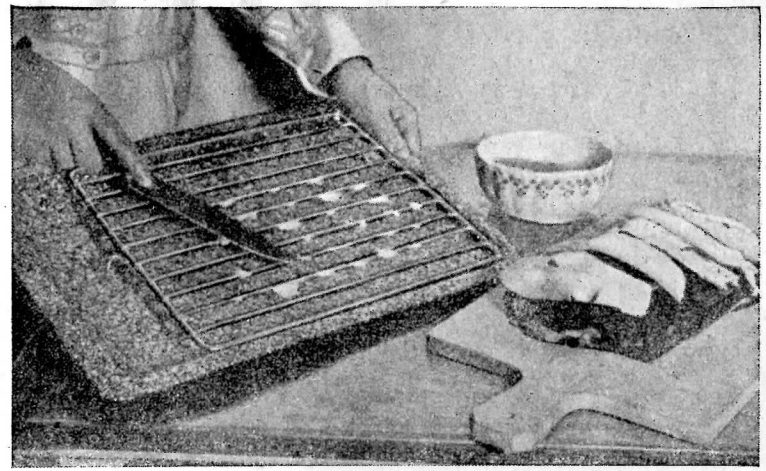


## C. PEČENJE

Živežne namirnice mogu se omekšati posve suhom toplinom ili uz mali pridodatak masti u pećnici ili na štednjaku ili na roštilju, a taj postupak naziva se »pečenje«.

Najstariji način priređivanja hrane je pečenje na roštilju, i to na žeravici drvenog ugljena. Na roštilju može se peći meso, no najviše se ovo pečenje još danas primjenjuje kod priredbe riba.

Za ovaj način priredbe služili su se u staro doba posve jednostavnim roštiljem od žice, a danas ima već mnogo savršenijih roštilja, u kojima su živežne namirnice zaštićene od dima, a mast ne može kapati na žeravicu, pa se ne može dogoditi da se kuhinja napuni dimom.



Žičani uložak za pečenje na roštilju treba prije pečenja pomastiti

Prije upotrebe treba roštilj dobro očistiti. Nikada se ne smije upotrebiti isti roštilj za ribe, koji se upotrebljava za drugo meso, jer meso lako navuče miris ribe, pa mnogo gubi na svom okusu. Pečenje na roštilju izgleda jedno od najjednostavnijih, pa ne možemo ni zamisliti, da ovo ne bi moglo uspjeti. Međutim, i tu je potrebna ne samo pažnja već i znanje. Vatra za pečenje na roštilju ne smije biti prejaka i ne smije se dimiti. Najbolja je vatra od drvenoga ugljena, koja živahno gori uz dobro razgrijanu žeravicu. Slaba vatra nije također dobra, jer meso postane žilavo.

Meso se smije na roštilju samo jedamput okrenuti, i to onda, kad je na jednoj strani dobro pečeno. Prije nego se stavi na roštilj, mora se namazati uljem ili mašću. Kod modernih roštilja nije potrebno meso okretati, već se samo roštilj okrene na drugu stranu. Ako takvoga nemamo, onda moramo meso oprezno sa 2 žlice okrenuti. Roštilj treba ugrijati prije, nego se stavi meso peći i namazati malo lojem.

Pečeno meso na roštilju stisne se, jer voda ishlapi, bjelančevina se zgruša, a mazanjem mašću sprečava se da meso ne pougljeni. Peče se kod temperature od 100° do 300°, no unutarnja temperatura nije visoka, jer dosegne najviše 80°C.

Peći na roštilju treba meso u posljednji čas, da se odmah nakon pečenja može servirati.

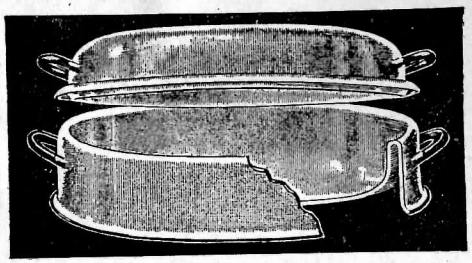
Pod pečenjem razumijevamo pečenje mesa i tjestenina na tepsiji i u pećnici ili pečenje manjih komada mesa u malo masti na štednjaku (sotiranje).

Kako kod pečenja mesa ne dolazi cijela namirnica u dodir s masti, to se meso mora za vrijeme pečenja polijevati i okretati, da ne zagori.

Na ovaj način pečena namirnica, dobije odozgo koru, ne može puštati paru, pa se stoga diže temperatura ispod kore, no ne prekorači temperaturu od 100°C. Prema tome ona se ne može posušiti, a može izgubiti samo malo hranjivih čestica. Ovako se na malo masti u pećnici peče samo meso, pa je potrebno znati, koliko vremena treba meso peći i kako visoka treba da bude temperatura. Dakako da to zavisi i o količini mesa, koje se u pećnici peče. Za 1 kg mesa treba otprilike temperatura od 140°, a vrijeme peečnja oko 30 minuta. Kod naglog pečenja ili sotiranja potrebne su dvije razne visine temperature, t. j. početna temperatura i dovršna. Početna temperatura treba da je između 140° i 170° C, dovršna između 130° i 140° C, a to zavisi o vrsti mesa. Dobro pečenje mora biti izvana lijepo zažareno, a iznutra sočno i mekano. Kad se u početku peče kod vrlo jake vatre, ostane u sredini pečenje krvavo, a taj način zove se engleski, jer se tamo tako i najviše priređuje.

Meso se može peći i posve bez masti u takozvanoj pečenjarki (Saftbrateru). To je posuda, koja ima povišeno dno, da meso ne može prigoriti i svođeni poklopac, da se veći komad mesa može peći i dobro poklopiti. Ovih posuda može se dobiti za mala i velika kućanstva, a priredba mesa u njima se vanredno preporučuje, jer se štedi na masti, a meso zadrži sve hranjive i aromatične čestice, pa je vrlo ukusno.

Posve bez masti peče se u pećnici odojak, samo se mora neprestano mazati slaninom, da se ne posuši i ne izgori. Bez pridodataka masti peče se i meso na ražnju, samo treba nešto dulje vremena nego u pećnici, a temperatura kod velikih komada mora biti mnogo viša, nego kad pečemo samo kotlete. Kod pečenja na ražnju važno je još paziti, da se ražanj okreće vrlo polagano i jednolično, kako bi se meso što bolje ispeklo. Na ražnju se peku odojci, pečenice, janjci, guske i patke, a od manjih komada svinjski kare, pa je ovo pečenje poznato pod imenom »Schindelbraten«. Lijepi komadići svinjetine osole se, nabodu na male ražnjiće i uz žeravicu



Pečenjarka

dobro ispeku. Treba samo paziti, da toplina jednolično dopire do mesa, pa u tu svrhu treba komadiće okretati prema žaru. Kod pečenja na ražnju mora vatra u početku biti jača, a kad je meso već skoro pečeno, onda slabija. Paziti se mora, da se ne peče na propuhu, jer se onda plamen previsoko diže, pa eventualno i liže po pečenju. Veliki komadi od 4—5 kg treba da se peku oko 2 i pol sata, komadi od 2—2,5 kg 1 i pol sata, a mlade guske i patke prema veličini $^1/_2$ do $^3/_4$ sata. Veliki komadi stavljaju se na ražanj po duljini, a manji komadići mesa poprijeko. Za velike komade treba čvrst i velik ražanj, a za male komadiće sasvim tanki ražnjići. Ražnjići mogu biti i od ocijeli, te se pomoću njih i posebne tepsije mogu manji komadići ispeći na ražnju u pećnici. Ispod ražnja, odnosno pečenja, treba postaviti tepsiju, u koju mast kaplje. Za vrijeme pečenja mora se meso mazati mašću ili slaninom, pa se na taj način dobije najtečnije pečenje.

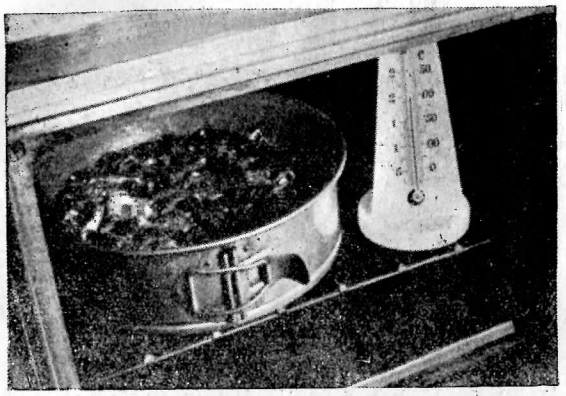
Posve bez masti mogu se u pećnici peći krumpiri u lupini i jabuke, a od sastavljenih jela razne tjestenine i kolači.

Kod ovoga pečenja ne prenosi se toplina na namirnice samo vrućim zrakom, već ona proizlazi i iz ugrijanih stijenka same pećnice.

Kod pečenja ovih namirnica i sastavljenih jela ne smije se pećnica neko vrijeme otvarati, pa se zato u pećnici postigne i temperatura od 175° do 200°C. Ova temperatura potrebna je kod jela, koja sadrže mnogo vlage u sebi, pa ne izgore, samo se na površini

napravi korica, jer sadrže škroba i šećera, koji se kod visoke temperature pretvaraju u dekstrin (kruh).

Svako jelo peče se kod druge temperature, a osim toga treba paziti na početnu i dovršnu temperaturu, koja se također prema vrsti mijenja. Neke tjestenine trebaju u početku jaču temperaturu, kasnije slabiju, neke obratno, a neke opet treba da se više suše ne-



Termometar za mjerenje temperature u pečnici

go peku, pa trebaju posve slabu temperaturu od početka. Posve tanke tjestenine zahtijevaju visoku temperaturu, pa su zato za par časaka pečene. Temperaturu pećnice možemo iskušati tako, da komadić papira stavimo u pećnicu. Ako papir odmah požuti, pećnica je jako vruća, ako treba dulje dok požuti, onda je srednje vruća.

Dobre pečene tjestenine moraju biti lijepo rumene, lagane, visoke i iznutra guste, a ne prevlažne. Vruće tjestenine nije zgodno narezati, jer postanu mekane, a prevruće nije ni zdravo jesti. Nekoje tjestenine treba uopće prije uživanja potpuno ohladiti.

Kod procesa pečenja gube živežne namirnice samo vodu, koju su sadržavale, postanu još bolje koncentrirane, ne gube hranjivih čestica, ni aromatičnih tvari, a pridodatkom masti povećava im se hranjiva vrijednost, pa ovaj način priređivanja ide među najbolje i najtečnije.

Uživamo li meso na ovaj način pečeno, ono treba dulje da se probavi, prema tome je i zasitnije od kuhanog i pirjanog mesa. Za zdravog čovjeka je ovaj način dakle ne samo radi zasitnosti zgodniji, već i radi toga, što ovaj način nikada ne dosadi, kako to može biti slučaj kod kuhanog i pirjanog mesa. Naglo pečenje mesa



i pečenje na roštilju ima i tu prednost, što zadrži još više hranjivih čestica i aromatičnih tvari, a što je najvažnije, i vitamine koji se kod dugog pečenja ili kuhanja sasvim unište.

## D. PRŽENJE

Ako živežnu namirnicu kuhamo u vrućoj masti, t. j. stavimo u toliko vruće masti, da namirnica u njoj pliva, onda ovaj proces zovemo »prženje«. Mast se topi već kod 35°, vrelište joj je kod 120°C, no za priređivanje hrane mora mast više puta biti i veoma vruća, t. j. mora imati višu temperaturu. Kad je mast srednje topla, onda ima 140°, ako je vruća 160°, a ako je jako vruća 200°. Naravno je, da u praksi ne ćemo mjeriti temperaturu masti termometrom, pa srednje toplu mast prepoznajemo, ako komadić sirovoga krumpira (suhoga) stavimo u mast i ona malo cvrči. Vruća mast pritom jako cvrči, pače puca, a iz jako vruće masti dižu se modrikaste pare.

Kad u mast stavljamo hranu peći ili pržiti, ne smijemo zaboraviti, da mast gubi na toplini, što više komada najedamput stavljamo u mast, ili ako su komadi jako hladni. Za prženje uzima se mnogo masti, da svaki komad može u masti plivati, pa se zato računa, da su pržena jela mnogo skuplja od ostalih. No ako domaćica i kod toga racionalno postupa, ne će mnogo više potrošiti, nego drugim načinom priređivanja. Nakon prženja treba mast uvijek procijediti kroz krpu, da ne ostanu mrvice, a mast se može i pročistiti.

Ako nam se ovakve masti više nakupi, da ju ne bismo mogli svu utrošiti u začin variva, onda ovu crnu mast možemo učiniti upotrebljivom i za druga jela na taj način, da mast s trostrukom količinom vode ili mlijeka dobro kuhamo. U mast možemo dodati malo tvrdoga kruha, a za vrijeme kuhanja treba nečistu pjenu obirati. Mast se sada prelije u jednu tepsiju i ohladi. Ona se na površini skrutne, oprezno skine i stavi ponovo rastopiti, odnosno prokuhati. Sada se procijedi kroz krpicu, pa se dobije čista mast, koju opet možemo upotrebiti za svako jelo.

Upotrebljenu mast možemo upotrebiti za prženje mesa ili riba, a za tjestenine mora se uzeti uvijek svježa mast. U gostionicama i hotelima uzima se često za prženje čisti goveđi loj, koji se lagano rastopi kod 60°, pa kad se rastopi, spremi se u posude do upotrebe. To se u gostionicama čini radi štednje, no domaćica to ne će učiniti, već će mast zamijeniti kod prženja finim uljem, koje se ne primjećuje po okusu, a vrlo je zdravo. U ulju može se pržiti svaka hrana, bilo meso ili tjestenina.

Pržiti se mogu jednostavna jela: meso, ribe i povrće, no mnogo se prže i sastavljena jela, što su obično razne tjestenine ili pridodaci mesu. Za prženje može se upotrebiti ulje, mast i maslac, što se jednim imenom zove »fritire«. Maslac je za tu svrhu najmanje podesan, jer ne dosegne dovoljnu temperaturu. Kad je maslac jako vruć ima 132°C, jako vruća mast 200°, a jako vruće ulje 300°. Maslac kao fritiru ne ćemo nikada upotrebiti, jer sadrži mnogo vode, mast se može upotrebiti kod većih komada, a ulje kod sitnih komada, koji trebaju najvišu temperaturu. Ulje najbolje podnosi toplinu, pa najdulje ostaje upotrebljivo. Obično ima dvije vrste fritire: jedna, koja je već bila upotrebljena za prženje, a poslužiti može za prženje riba i druga svježa, koja se upotrebljava za sva ostala jela. Da se fritire što dulje mogu upotrebljavati, treba paziti da se nikada previše ne ugriju, jer inače pocrne i ne mogu se više upotrebiti. Za prženje potrebna nam je jako vruća fritira, a to ćemo poznati po tome, što se iz masti, odnosno ulja dižu slabe modrikaste pare. Fritira je vruća, ako ploškica sirova krumpira u masti pucketa, srednje je vruća onda, ako mast oko krumpira pomalo cvrči. U mast možemo staviti i malo tijesta, pa ako se ono odmah digne na površinu, znak je, da je mast dobra za prženje.

Živežne namirnice obično se prije prženja umotaju u brašno, jaje i mrvice, pa se to stručno kaže da se »paniraju«. Pržiti se dakle mogu panirane namirnice, razne tjestenine umočene u tekuće tijesto. Neka jela prže se otkrivena, a kod nekih je potrebno da se u početku pokriju, a doprže otvoreno.

Kod prženja je važno da su namirnice potpuno suhe, da se uzme dovoljno masti ili ulja i da fritira ima potrebnu toplinu. Računati se mora s time, da živežne namirnice smanjuju temperaturu masti, što ih više najedamput stavimo u mast, pa zato početna temperatura treba da je uvijek veća. Osim toga treba nastojati, da za vrijeme prženja temperatura ne padne. Pržiti dakle treba naglo i u vrućoj fritiri, jer se inače namirnica napije masti, pa ne može biti tečna, a ni dobra za uživanje.

Ovaj kuharski proces daje veliku ukusnost hrani, hrana je zasitna, pa je vrlo podesna za zdravog čovjeka, dok se radi teže probavljivosti nikako ne preporučuje u bolesničkoj prehrani.

## 4. ZAČINJANJE JELA

Budući da se kuhanjem i prirađivanjem hrane uništava prirodna aromatičnost živežnih namirnica, to hrana gubi na okusu, koji treba nadomjestiti prikladnim začinjanjem. Kao začin hrani služe mirodije koje sadrže eterična ulja, soli, kiseline i t. d., zbog



kojih su cijenjene. Prema porijeklu dijele se začini na začine biljnog, životinjskog i mineralnog porijekla te na kemijski složene.

Suvremena kuhinja dopušta začine samo u malim i neprimjetnim količinama tako, da se ne može razabrati, koji je začin dodan za poboljšanje okusa. Zato je kod priredbe hrane izbor i količina začina od velike važnosti. Ispravna upotreba ovih pokazuje tek pravu spremnost u prirađivanju hrane.

1. Začine biljnog porijekla možemo podijeliti na blage i oštre ili na domaće i strane začine. Među blage i domaće ubrajamo: luk, češnjak, vlasac, lovor, ružmarin, majoran, limun i šećer. Među oštre i strane: papar, papriku, klinčić, cimet, orašak, kajenpapar, vaniliju, kaprle i t. d. Ovi začini upotrebljavaju se za začin mesnih jela, umaka i slatkih jela.

Među zdrave i blage začine pripadaju razne tekućine, kao što su: vinski ocat, sok od limuna, naranče, jabuke i rabarbare. Ove tekućine upotrebljavaju se za začinjanje raznih salata. Oštrina ovih začina može se ublažiti vodom, pa ne mogu štetno djelovati na probavne organe. Limunova kiselina je dapače zdrava, jer sadrži vitamin C i bazične minerale. Mjesto ovih kiselina upotrebljava se kod nas mnogo za začin i kiselo vrhnje kao pridodatak varivima, umakama i salatama.

Imamo začina i u obliku umaka, a to je muštarda, francuski senf i wochester-umaka, koje se dodaju nekim umakama, varivu i mesnim jelima.

Najrašireniji i najmiliji začin biljnog porijekla je šećer. On je ujedno i hranivo, jer sadrži mnogo ugljikohidrata, samo su rafiniranjem izgubljene mineralne tvari, vitamini, fermenti i aromatične tvari, koje su se u repi nalazile. Šećer je lako probavljiv, ako se uzima u malim količinama. Uživanje u većim količinama može uzrokovati razne smetnje u našem tijelu. Šećer ima to svojstvo, da se lako topi, pa ga i naše tijelo lako iskorišćuje. Budući da kod prekomjernog uživanja šećer škodi, mora se razumno postupati kod upotrebe šećera. Šećer ne smiju dobivati ljudi bolesni od šećerne bolesti, kostobolje, a veća količina šećera škodi i zdravim ljudima, jer može doći do preranog ovapnjenja žila, bolesti probavnih organa, a može vrlo škoditi i zubima.

2. Među začine životinjskog porijekla ubrajamo razne mesne ekstrakte i paste, koje daju hrani naročiti pikantni okus. Među ove ubrajamo mesni ekstrakt, koji se upotrebljava kao pridodatak juhama i umakama. Zatim pasta od sardelica, koja se upotrebljava kao pridodatak umakama i maslacu. Kako su one oštre, mogu i štetno djelovati na probavne organe, ako se upotrebe u većoj količini.

3. Glavni začin mineralnog ili anorganskog porijekla jest kuhinjska sol. Ona se sastoji od natrija i klora. Pomoću klora stvara se u želucu solna kiselina, koja pospješuje rastvaranje hrane, a natrij je važan kod izmjene tvari u tijelu. Mnoge namirnice nemaju dovoljno ovih sastojina, pa u tom slučaju ne služi sol samo kao začin, već i kao nadopuna mineralnih tvari u hrani. Kao dnevna potreba soli kao začina računa se 10 g, jer ova količina ne djeluje štetno. Dokazano je, da kuhinjska sol nije potrebna našem tijelu, jer je gubitak soli u našem tijelu neznatan. Ova mala količina lako se naknadi samim namirnicama, koje sadrže soli. Dodatak soli potreban je samo radi okusa, jer hrana bez soli nema prave tečnosti.

Sol izaziva u tijelu potrebu za vodom, kao i oštre mirodije, pa se već radi toga mora paziti da se ne upotrebljava mnogo soli, jer preobilno uživanje vode razređuje sokove i slabi probavu. Kod prekomjernog uživanja soli dolazi do smetnja u optoku krvi, u bubrezima i do podražaja živčanog sistema. Kod priređivanja bolesničke hrane upotrebljava se dijetetska sol.

4. Sintetičnim putem dobiveni začini jesu: saharin, kristalizirana limunova kiselina, vanilin-šećer, razna ulja i esenci raznih mirisa, koji se upotrebljavaju za pravljenje likera i u slastičarstvu. Ovi začini nemaju hranjive vrijednosti, pa se sa zdravstvene strane ne preporučuju, jedino s gospodarstvene strane imaju veliku vrijednost, osobito u vrijeme, kad se osjeća pomanjkanje šećera, limuna, vanilije i drugih prirodnih mirodija i začina. Gospodarska vrijednost saharina očituje se u tome, što je on 500 puta slađi od šećera, ali kod upotrebe treba naročito paziti, jer se veća količina osjeća u hrani po neugodnom teku. Ako ga upotrebljavamo u ispravnoj količini, potpuno nadomješta šećer u pogledu okusa.

Među začine ide i ocat, koji se dobiva sintetičnim putem. Dodavanjem vode umanjuje se oštrina, pa se na taj način može takav ocat s obzirom na oštrinu izjednačiti s octom, koji je dobiven vrenjem. Neumjereno uživanje octa škodi, jer octena kiselina previše nadražuje sluznicu želuca i crijeva. Ovaj ocat upotrebljava se mnogo kod konzerviranja hrane, ali se ne preporučuje kao začin kod priređivanja bolesničke hrane i hrane za djecu.

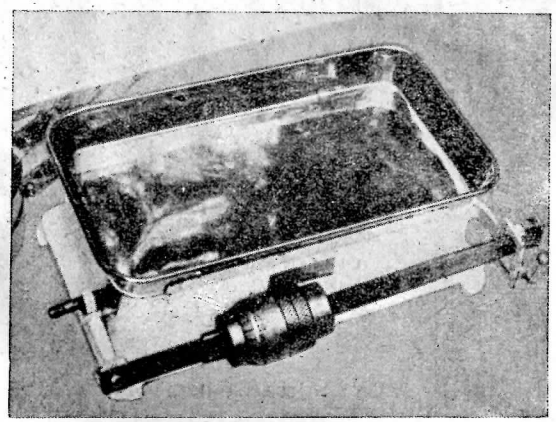
Svi su ovi začini, osim šećera i limuna, samo za zdravog i odraslog čovjeka, jer liječnici zabranjuju bolesnicima i djeci i najblaže začinjanje hrane.



## 5. KOLIČINA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

Kod priređivanja jednostavnih jela vrlo je važno, kolika se količina živežnih namirnica računa za jednu osobu.

Za jela od mlijeka računa se po osobi 2 do 3 dl mlijeka, 1 dl vrhnja, 20 dkg domaćeg sira, pol dl slatkog vrhnja. Za jela od jaja

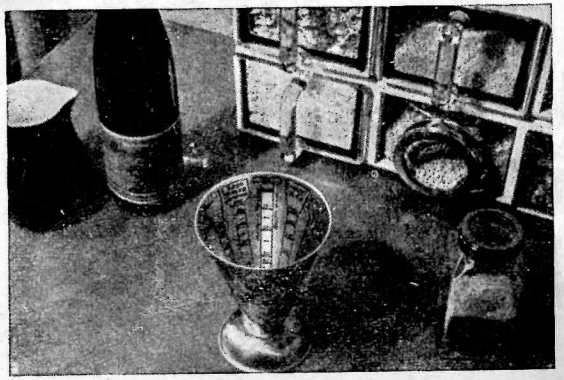


Vaga bez utega

računa se po osobi jedno do tri jaja najviše. Kod povrća računa se po osobi četvrt kg, od sočivica 10 dkg. Začina (masti) računa se po osobi 1 dkg. Kod mesa računa se po osobi 10—15 dkg ili 15—20 dkg, što zavisi o vrsti mesa. Teletine ili janjetine treba uvijek više od govedine i svinjetine. Od riba treba po osobi računati četvrt kg, a kod jetra i bubrega 10—15 dkg. Da se može točno odrediti potrebna količina peradi, potrebno je znati, da je jedno prženo pile dovoljno za dvije osobe, jedno pečeno pile za 6 osoba, patka za 4 osobe, guska za 6 osoba, puran za 8—10 osoba, fazan za 4 osobe, zec za 4 osobe, a manja divlja perad za 2 osobe.

Kod određivanja količine začina treba vrlo oprezno postupati, jer bez potrebnog začina nisu namirnice tečne, a s previše začina ne samo da su neukusne, već mogu biti i po zdravlje štetne. Zato treba kod začinjanja vrlo oprezno postupati i nastojati pronaći pravu mjeru, koja će odgovarati okusu onih, za koje se priređuje hrana, a i načelu razumnosti, da se ni najmanja količina suvišno ne potroši. Recepti jednostavnih jela sastavljeni su za dvije osobe, ali ne u tolikoj količini, da bi se dvije osobe od jednog jela mogle

najesti, već je mišljeno na princip ispravne prehrane, koja traži miješanu hranu, pa je količina pojedinog recepta dovoljna samo u kompletnom jestveniku. Prema tome količina pojedinog jela bit će dovoljna za jednu osobu u slučaju, da se kuha samo jedno do dva jela. Ovu količinu namirnica kod pojedinih recepata odredila sam s razloga, da osobi u zvanju, koja kuha samo za sebe ili



Praktična mjera za namirnice

eventualno za još jednu osobu, bude posao olakšan, jer ima odmah u receptu količinu, koja joj treba. Domaćica, koja nije u zvanju, a kuhat će ova jela za veći broj osoba, lako će količinu povećati prema broju osoba. Na ovu količinu svela sam recepte i s razloga, što ova količina bolje odgovara i kod sistematskog učenja u školama, kad se obrađuje pojam pojedinog jela, a i ekonomičnije je, jer se ne uštedi samo na materijalu, već se uštedi i vrijeme (kod procesa kuhanja), koje je u školama odmjereno. Količinu namirnica treba za svaki recept odvagnuti ili odmjeriti.

## 6. ORGANIZACIJA RADA

Kod priređivanja jela nije dovoljno samo poznavati sve tehničke postupke i kuharske procese, već treba naučiti, koje od postupaka i procesa treba primijeniti kod pojedinih namirnica ili jela, na koji način, kojim redom i u koje vrijeme.

Uputu za pravilno izvođenje rada daju recepti, po kojima se mogu sva jela tečno prirediti, ako se dobro poznaju živežne namirnice, tehnički postupci, kuharski procesi i glavni principi ispravne



prehrane. Recept objašnjuje način rada, pa kad uz recept nisu označeni sitni radovi, onda on nije potpun, jer nije označena organizacija rada, što je osobito važno za početnika.

U knjigama se obično nalaze recepti samo sastavljenih i kompliciranih jela (bez potrebnog redoslijeda sitnih radova), jer se predmijeva, da će svatko znati prirediti jelo po takovom receptu a pogotovo je uvjeren, da će znati prirediti jednostavna jela i bez recepta i bez sitnih radova. Zato se često događa, da pojedina osoba utroši za priredbu nekoga jela mnogo više vremena nego što je potrebno, ili da znade pripremiti po koje komplicirano jelo, a ne zna ispravno skuhati čaj ili kavu, ne zna na koliko se načina mogu prirediti jaja, kako se kuha mlijeko, kako se začinja ili gratinira povrće i t. d.

Kod jednostavnih jela i recept je jednostavan i lako razumljiv, samo treba paziti na redoslijed tehničkih postupaka i procesa (sitne radove), po kojemu se ima rad izvoditi, naročito u onom slučaju, kad se za kratko vrijeme mora prirediti više jela. Zato su kod svakog recepta važniji »sitni radovi« od samog recepta, pa je recept napisan samo zato, da se eventualno objasni način rada, t. j. neki tehnički postupak ili kuharski proces, koji se kod tog recepta mora primijeniti možda i na poseban način. Svi recepti upozoravaju najprije na pripremu za rad, pa je zato svuda kao prvi sitni rad »sve prirediti«. Pod pojmom »sve prirediti« ne misli se samo na pripremu živežnih namirnica (koje treba donijeti na radno mjesto) i odvagnuti, već i na to, da se osobno priredimo za rad, t. j. da si operemo ruke, povežemo glavu i stavimo čistu pregaču. Kod pripreme treba misliti i na potrebno posuđe i pribor, te na zalihu namirnica (mast, brašno, šećer, mirodije), koje treba prirediti da bude kod rada na dohvatu.

Iza prvog sitnog rada »sve prirediti« dolaze sitni radovi, koji su kod svakog recepta drugačiji, a poredani su onim redom, kojim se ima rad izvoditi. Ako se držimo tog redoslijeda i razmislimo zašto su baš tako poredani, naučit ćemo temelje ispravne organizacije rada kod kuhanja. Kad smo se upoznali s ispravnim načinom rada (tehničkim postupcima, kuharskim procesima), onda nije više potreban recept, već samo uputa u obliku sitnih radova bez posebnog objašnjavanja. Kao posljednji sitni rad trebalo bi kod svakog recepta staviti »sve pospremiti«, no kako je to kod priređivanja više jela mnogo puta neprovedivo, ne piše ovo u svakom receptu, ali ipak treba znati, da se rabljeni pribor mora nakon upotrebe odmah oprati, obrisati i spremiti. To se odnosi i na ono posuđe koje nije masno, da bi se što manje nečistog posuđa skupilo za vrijeme rada. Važna uputa za rad, koja također ne stoji u receptu

jest: »budi kod rada čist i uredan«. To znači, da se otpaci za vrijeme rada sabiru u košaricu ili papir i da se što prije odstrane, da se zaliha namirnica drži na posebnom stoliću u blizini štednjaka, da na radnom mjestu (na stolu) ne stoji ništa drugo, nego pribor potreban za rad i da se svaka stvar nakon upotrebe stavlja odmah čista na svoje mjesto. Za vrijeme kuhanja treba paziti na čistoću uopće, a napose na čistoću ruku, te je zato potrebno imati u blizini vodovoda lavor, sapun i ručnik. Ima mnogo radova, koji se moraju obaviti rukom, pa je potrebno prije svakog takvog posla ruke temeljito oprati. Posuđe treba čisto oprati, nečiste kuhače od jednog jela ne smiju se upotrebiti za drugo. Kuhače se ne smiju ostaviti u šerpinji, gdje se jelo kuha, već ih treba staviti na poklopac ili u prazan lonac. Hranu ne smijemo kušati kuhačom, već posebnom žličicom, koju treba nakon svakog kušanja dobro oprati i obrisati i opet staviti na ono mjesto, gdje je na dohvatu. Nakon obavljenog rada treba zalihu namirnica što prije pospremiti na određeno mjesto, koje mora biti suho, zračno i hladno.

Prema tome vidimo, na što sve treba misliti kod tehnike kuhanja, pa je onda jasno, da nije dovoljno samo znanje i vještina, već je potrebno razumijevanje, marljivost, sabranost, smisao za urednost i čistoću i spretnost, koja se samo ustrajnom vježbom postizava. Kako ove sposobnosti nisu svakom prirođene, to je potrebno da se kod rada u kuhinji čovjek unapređuje, t. j. da si prisvaja dobra svojstva, a nastoji svladati pogreške, ili loša svojstva koja sprečavaju, da se može postići željeni uspjeh.



# RAZNA JELA

# I. Jela od mlijeka

Najvrednija namirnica je mlijeko sa svojim proizvodima: vrhnjem i sirom, maslacem i maslom. Ako čovjek uživa dobro pripremljenu biljnu hranu i uz to mlijeko i jela od mlijeka i mliječnih proizvoda, ne može osjetiti pomanjkanje bjelančevina, premda ne uživa meso i jaja. Mlijeko i mliječni proizvodi pružaju nam osim bjelančevina i lako probavljivu mast, pa šećer, mineralne tvari, lipoide, vitamine A i D, dakle veliku količinu hranjivih tvari. Mlijeko je lako probavljivo te se mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani i kao lijek kod nekih bolesti.

Ako uživamo mlijeko samo ili pomiješano s kavom ili čajem, onda je važno da je mlijeko puno, t. j. da ima potrebnu količinu masti; no kad pripremamo jela s mlijekom, onda se može mast obrati i za nešto drugo upotrebiti, jer je puno mlijeko preskupo za pripremanje drugih jela.

Iz zdravstvenih razloga važno je da se mlijeko što manje kuha, jer se kuhanjem uništava vrijednost vitamina.

Prije nego se od mlijeka pripremaju razna jela, treba naučiti kako se postupa s mlijekom i kako se ono čuva, da se ne pokvari, a onda treba naučiti kako se mlijeko kuha. Kad se mlijeko kupi, treba ga što prije prokuhati da se ne pokvari. Prije kuhanja treba mlijeko procijediti kroz gusto cijedilo ili krpu i to u posudu, koju smo prije oplahnuti vodom. Zatim ga treba pustiti stajati na hladnom mjestu da se digne mast na površinu, koju možemo i obrati, ako mlijeko trebamo za kuhanje. Ako mast ne oberemo, onda se ona za vrijeme kuhanja skupi u takozvanu »kožu« ili skorup. Voda koja se u mlijeku nalazi, pretvara se za vrijeme kuhanja u paru, koja diže »kožu« i razdere je te ako se ne pazi, može mlijeko prekipjeti. Zato je važno da se mlijeko kuha u posudi, koja je loš vodič topline i da se posuda ne napuni do vrha, već da je mlijeko 3 cm niže od ruba posude. Mast ili vrhnje treba prije kuhanja malo promiješati s mlijekom, da koža ne bude cijela i da može para slobodno izlaziti. Mlijeko se ne smije kuhati na otvorenoj vatri na štednjaku, niti na velikom plinskom plamenu, jer se ono mora kuhati polagano. Mlijeko se može kuhati na dva načina i to: da se dobije kuhano mlijeko bez kože i kuhano mlijeko s kožom. Na prvi

način kuha se mlijeko na malo jačoj vatri uz neprestano miješanje kutljačom, da se ne mora prije serviranja cijediti, ako netko ne voli kožu. Mlijeko bez kože servira se vruće, toplo i hladno u čaši.

Na drugi način kuha se mlijeko polagano bez miješanja, a servira se vruće u šalici s kožom ili se pomiješa s kavom, a odozgo se stavi malo kože ili skorupa. Ako se u mlijeko nešto ukuhava, onda treba mlijeko miješati kuhačom i to posebnom kuhačom, koja se upotrebljava samo kod priređivanja slatkih jela.

Stavimo li nekuhano mlijeko na toplo mjesto, ono se za nekoliko sati ukiseli. Kiselo mlijeko sadrži mliječnu kiselinu, koja je izvrsna za čišćenje crijeva. Dobro i zdravo kiselo mlijeko je ono, koje se najprije prokuha, a onda s malo »kvasa« ukiseli. »Kvas« zove naš narod malo kiselog mlijeka ili vrhnja, koje umiješamo u mlijeko, dok je još mlako. Nakon nekoliko sati postane kuhano mlijeko kiselo, koje naš narod zove »kiselina«, a jedu ga najčešće uz palentu. Kiselo mlijeko dobiveno od nekuhanog mlijeka je vodenasto i nije tako zdravo kao od kuhanog. Jogurt zove se bugarsko kiselo mlijeko, koje se pravi od kuhanog mlijeka i majafermenta, a na način kao naša »kiselina«.

Mlijeko možemo uživati sirovo, jer je ono u ovom stanju najzdravije, no to možemo činiti onda, ako smo sigurni, da je od zdravih životinja. Kuhano mlijeko je vrlo zdrava hrana i piće, a može se uživati hladno i toplo. Mlijeko miješano s kavom, čajem ili kakaom i čokoladom daje vrlo dobra i hranjiva pića.

Kondenzirano mlijeko i mlijeko u prahu izvrsno je kao piće i može nam kod malih obroka potpuno nadomjestiti obično kravlje mlijeko. Za priređivanje raznih jela od mlijeka može kondenzirano mlijeko i mlijeko u prahu još bolje poslužiti utoliko, što ga možemo imati uvijek na zalihi. Jedno i drugo razrjeđujemo vodom, koju dobro prokuhamo, pustimo 1—2 minute stajati i onda izmiješamo s kondenziranim mlijekom i mlijekom u prahu. Kod kondenziranog mlijeka uzmemo na 10 dijelova vode jedan dio mlijeka, t. j. na 1 l vode 1 dl kondenziranog mlijeka.

Kod priredbe mlijeka iz mliječnog praha moramo najprije dobro razmutiti prašak s malo hladne vode i onda doliti prokuhane vode. Na 1 l vode računa se 12 dkg mliječnoga praha.

### 1. Kuhano mlijeko bez kože *(Gekochte Milch — gesprudelt)*

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oplahnuti posudu, 3. procijediti mlijeko, 4. kuhati, kutljati.



### 2. Kuhano mlijeko s kožom *(Gekochte Milch mit Obers)*

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oplahnuti posudu, 3. procijediti mlijeko, 4. ostaviti stajati, 5. promiješati na površini, 6. kuhati, ohladiti, 7. spremiti na hladno mjesto.

### 3. Kiselo mlijeko (sirovo) *(Saure Milch — nicht gekocht)*

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. procijediti u čaše ili zemljane šalice, 3. ostaviti stajati 24 sata na toplom mjestu.

### 4. Kiselo mlijeko (kuhano) *(Saure Milch — gekocht)*

Kad je kuhano mlijeko (bez kože) postalo mlako, umiješa se u mlijeko kiselo vrhnje ili kiselo mlijeko (na 1 l mlijeka 2 žlice kiselog vrhnja ili mlijeka). Nakon toga stavi se u zemljane posude i ostavi 24 sata na toplom, da se ukiseli.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. procijediti mlijeko, 3. kuhati i kutljati, 4. umiješati vrhnje ili kiselo mlijeko, 5. preliti u šalice ili čaše, 5. ostaviti na toplom mjestu.

### 5. Kakao kuhan na mlijeku *(Kakao mit Milch — gekocht)*

2 šalice mlijeka — 6 kocki šećera
4 žličice kakaova praška

Kakao se razmuti s malo hladne vode. U mlijeko se doda šećer, pa kad mlijeko zavrije, ukuha se kakaova tekućina, i malo kuha. Može se servirati s tučenim slatkim vrhnjem.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. dodati šećer, 4. razmutiti kakao s vodom, 5. ukuhati u mlijeko, 6. kutljati i kuhati.

### 6. Čokolada kuhana na mlijeku *(Schokolade mit Milch — gekocht)*

2 šalice mlijeka — 2 rebra čokolade

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. ugrijati čokoladu, 4. razmutiti čokoladu mlijekom, 5. ukuhati čokoladu, 6. kutljati i kuhati.

# II. Jela od mliječnih proizvoda

Pod mliječnim proizvodima razumijevamo: slatko i kiselo vrhnje, sir i maslac. Slatko i kiselo vrhnje može se tući u pjenu. Pjena od slatkog vrhnja poznata je pod imenom »šlag«, a jede se ošećerena sama ili kao pridodatak kavi, kakau i čokoladi ili se upotrebljava kod priređivanja slatkih jela: poslastica. Kiselo vrhnje upotrebljava se mnogo kao začin ili se jede samo ili izmiješano sa domaćim mekanim sirom. I kiselo vrhnje tuče se u pjenu, jer je onda lakše probavljivo, a takovo se upotrebljava za priredbu nekih poslastica. Vrhnje sadrži vitamine A i D, pa ima veliku vrijednost u zdravstvenom pogledu.

Domaći sir, koji se jede izmiješan s vrhnjem, pravi se ovako: 5 l mlijeka ostavi se na toplom (kod temperature od 20°), da se ukiseli. Obično to bude u roku od 24 sata. Sad se mlijeko polako zagrijava do 35°C. Ono se od topline zgruša, zatim se miješa i pretresa u mokru krpu ili vrećicu i objesi da voda iscuri. Voda što je istekla, zove se sirutka, a dobra je za mijesenje tijesta za savijaču. Kad je sva sirutka istekla, sir se stavi u zdjelicu i može se odmah upotrebiti. Radi boljeg okusa može se sir malo posoliti. Sir je zdrava hrana te se mnogo jede na kruhu sam ili izmiješan s vrhnjem.

Polutvrdi i tvrdi sirevi jedu se obično nakon obroka, a neke vrste su dobre uz krušku ili jabuku.

I maslac se može lako prirediti u manjoj količini, od slatkog i kiselog vrhnja. Vrhnje se tuče u kotliću šibom za snijeg. Kad se mast skupila u grudice, stepka se odbije i nalije svježa voda, pa se opet tuče. Zatim se voda ocijedi, a maslac se pomoću malih daščica oblikuje u kuglice ili hljepčiće. Za pravljenje maslaca na malo postoje staklene bućkalice od 2 litre, u kojima se vrhnje bućka.

Maslac na kruhu je izvrsna hrana za male obroke, a i za večeru uz bijelu kavu.

Od maslaca mogu se napraviti razna mazila, od kojih je najpoznatije mazilo sa sardelama, pa se kruh namazan s ovim mazilom servira uz čaj.

Maslac je lako probavljiv i ima finu aromu, te se mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani. U zdravstvenom pogledu maslac je vredniji od ostalih masti, jer sadrži vitamine A i D. Ako maslac prokuhamo, dobijemo maslo, koje se dugo drži, a upotrebljava se najviše za priredbu slatkih jela.



## 1. Pjena od slatkog vrhnja *(Schlagobers* ili *Schlagrahm)*

Slatko vrhnje, koje želimo tući u pjenu (šlag), treba najprije pustiti na ledu najmanje 2 sata prije upotrebe. Tko nema leda, može ga staviti u posudu s vodom na hladno mjesto. Vrhnje se u kotliću upjenjuje šibom. Posudu treba držati malo koso, a šibom treba po stranama posude povlačiti, a ne šibom tući kao bjelance. Kad se svaka čestica vrhnja pretvorila u pjenu, onda treba prestati tući, jer bi inače od vrhnja postao maslac.

Ako moramo 1 l vrhnja upjeniti, onda je potrebno 5—6 časaka, dok dobijemo pjenu. Ako se zapazi, da se pjena slabo stvara, onda treba prestati tući i staviti vrhnje ponovo na led i ostaviti ga na miru 4 sata, a onda ponovo tući.

Kad pjenu od slatkog vrhnja upotrebljavamo kao pridodatak kavi, kakau, čokoladi ili kojoj poslastici, onda treba u pjenu dodati šećera. U pjenu dobivenu od 1 l vrhnja smije se dodati 6 dkg šećera u prahu. Šećer se dodaje, kad je pjena gotova. Upjenjivati vrhnje treba u zračnoj prostoriji, jer loši zrak brzo kvari vrhnje i ne će se moći upjeniti.

Ako pjena stoji 1—2 sata, izluči se mlijeko, koje treba oprezno odliti, a vrhnje šibom ponovo upjeniti.

Pjena od slatkog vrhnja može se nadomjestiti tučenim bjelancem ili se količina pjene može povećati snijegom od bjelanca. Naravno da takva pjena gubi na kakvoći.

Pjena od slatkog vrhnja servira se u posebnim staklenim zdjelicama.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. staviti na led, 3. upjenjivati 4. ošećeriti.

## 2. Sir s vrhnjem *(Käse mit Rahm)*

Domaći sir izdrobi se viljuškom, izmiješa s kiselim vrhnjem u gustu kašu. Kaša se malo osoli, doda se malo crvene paprike i izmiješa. Servira se u staklenoj posudi, okolo se ulije malo vrhnja. Odozgo se posipa malo fino kosanog vlasca, a posebno se može servirati fino kosanog češnjaka, ili luk kozjak ili povrtnica.

Sir s vrhnjem može se servirati i tako, da se sir izreže u ploške i polije vrhnjem, a svi začini posebno se serviraju, pa si svaki sam priredi sir s vrhnjem po želji.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati vlasac, češnjak, 3. očistiti povrtnicu, 4. izdrobiti sir, 5. izmiješati vrhnjem, 6. dodati sol i papriku, 7. postaviti u zdjelicu, 8. dodati vrhnje, 9. posipati vlascem.

### 3. Domaći gervais *(Haus-gervais)*

Kiselo vrhnje se osoli, dobro izmiješa i stavi u mokru krpu, da se voda iscijedi. Kad se voda iscijedila, dobije se mekani sir, koji se upotrebljava kao mazivo za sendviče.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. osoliti vrhnje, 3. izmiješati, 4. staviti u krpu, 5. ocijediti, 6. staviti u zdjelicu.

### 4. Domaći liptauer *(Haus-liptauer)*

Jednaka količina domaćeg sira (od kravljeg mlijeka) i maslaca potrebna je za pripremanje ovog sira. Sir se pasira, a maslac se pjenasto miješa. U izmiješani maslac doda se sir i dobro miješa. U ovu smjesu doda se pasta od sardelica, malo fino kosanog luka, češnjaka i vlasca, osoljenih kosanih kapra, soli i crvene paprike. Ovaj sir upotrebljava se kao mazivo za sendviče.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati luk, češnjak, vlasac, kapre, 3. pasirati sir, 4. miješati maslac, 5. umiješati sir, 6. umiješati pridodatke, 7. soliti, 8. dodati papriku, 9. izmiješati.

### 5. Domaći »Zdenka« sir *(Zdenka-Hauskäse)*

Na pol kg kravljeg sira uzme se 5 kdg maslaca. Sir se pasira i stavi u otopljeni maslac te polagano kuha. Kad je smjesa glatka, ohladi se, oblikuje u trokute, kao što je tvornički »Zdenka« sir. Iz ove količine dobije se 8 trokuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pasirati sir, 3. otopiti maslac, 4. dodati sir u maslac, 5. kuhati, 6. obraditi, 7. oblikovati.

### 6. Mazilo od maslaca sa sardelama *(Sardellenbutter)*

10 dkg maslaca
1 žličica paste od sardela
sendvič-kruh

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. miješati maslac, 3. umiješati pastu, 4. rezati kruh, 5. mazati na ploške od kruha.

### 7. Mazilo od gervaisa *(Aufstrich aus Gervais)*

15 dkg gervais-a
pasta od sardelica
1 sardina
6 kapra
1 mali kiseli krastavac
sendvič-kruh

Sardina se očisti i fino koše. Kapri i krastavac se također usitne. Gervais se sa pastom od sardela dobro miješa, pa se usitnjeni pridodaci umiješaju. Dobro izmiješanim maslacem namaže se ploška sendvič-kruha.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti kosati sardinu, 3. kosati kapre i krastavac, 4. umiješati gervais i pastu, 5. umiješati pridodatke, 6. rezati kruh, 7. mazati na kruh.



## III. Jela od jaja

Jaja se vrlo mnogo upotrebljavaju u kuhinji i pripremaju na razne načine. Mnogo se jedu kuhana i pečena, a stavljaju se i u razna jela sa svrhom, da međusobno vežu pojedine namirnice, da jela prorahljuju i da povećaju pojedinim jelima hranjivu vrijednost.

Kao sredstvo za spajanje upotrebljava se i samo žumance, jer se ono s tekućinom bolje veže nego bjelance zbog toga, što se tako brzo ne zgrušava. Žumance se s tekućinama spaja u prelivima, juhama, kremama i umakama.

Bjelance se upotrebljava za čišćenje, odnosno bistrenje juha (aspik). Bjelance se malo tučenjem zapjeni, ulije u mutnu tekućinu, opet tuče i pusti zavreti. Onda se povuče na stranu, da se tekućina smiri. Na površinu se digne siva pjena, a to je nečisto bjelance, koje je na sebe primilo nečistoću juhe, pa je juha postala bistra. Bjelance se upotrebljava i kao sredstvo za dizanje laganih tjestenina no samo onda, ako je šibom dobro tučeno u pjenu. Tučenjem se u svaku najmanju česticu bjelanca utuče zrak, pa kad tijesto dođe u vruću pećnicu, mjehurići, u kojima je zrak, puknu od vrućine, zrak želi da izađe i tijesto se digne. Ako je prenagla vatra, proces se izvrši prenaglo, t. j. sav zrak izađe prije nego se tijesto ispeklo, pa tjestenina padne, kad se izvadi iz pećnice. Kod mnogih tjestenina je važno, da je snijeg od bjelanca vrlo čvrst, pa zato ne smije ni najmanja čestica žumanca ostati u bjelancu.

U urednom i većem kućanstvu ne upotrebljava se ista šiba za snijeg, kojom se tuče slatko vrhnje ili majoneza, jer šiba ostaje ipak masna, iako se pere, a to sprečava, da se bjelance može tući u čvrstu pjenu. Bjelance treba tući na hladnom. Kad se bjelance malo zapjeni, može se u nj staviti malo šećera ili malo soli ili malo ledene vode, da snijeg bude čvršći. Snijeg ne smije dugo stajati, jer otpusti i može biti uzrokom, da se kolač pokvari.

Jaja se mogu prirediti na razne načine: kuhati, peći, pošrati, pržiti na masti, pa su izvrsna hrana i pridodatak drugim jelima. Za pripremanje jaja na ovaj način najbolja su jaja, koja nisu starija od 8 dana. Jaja se mogu kupiti i u prašku, pa su za pravlje-

nje kajgane vrlo dobar nadomjestak. Kod toga mora se prašak razmutiti s vodom, da nastane rijetka kaša, a za omlet mora se razmutiti u gustu kašu. Za 1 žlicu praška potreban je 1 dkg masti. Prašak može nadomjestiti svježe jaje i u tjesteninama.

Sa zdravstvenog gledišta jaja zaostaju za mlijekom, iako sadrže punovrijedne bjelančevine, lipoide, lecitin, vitamina A i D i mineralne tvari. Međutim vrijednost jajeta leži u tome, što jednim jajetom dobijemo mnogo hranjivih tvari, a nismo opteretili želudac, što je vrlo važno kod bolesnika, kod kojih se mora paziti na količinu hrane.

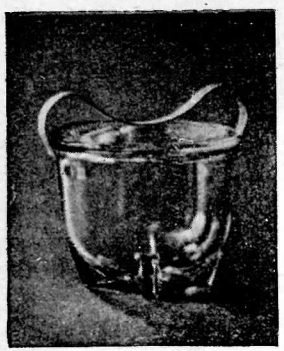
### 1. Mekano kuhana jaja u lupini *(Kernweiche Eier in der Schale)*

Posve svježa jaja (do 8 dana stara) operu se i stave u kipuću vodu kuhati 3—5 časaka, prema želji pojedinca. Svako jaje spušta se pomoću žlice polagano u vodu, da lupina ne pukne, i pokriveno se kuha. Nakon 3—5 minuta oprezno se izvade i serviraju. Servirati se mogu u lupini, a i u čaši.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. oprati jaja, 4. staviti u vodu, 5. kuhati.

### 2. Mekano kuhana jaja bez lupine *(Kernweiche Eier im Glas)*

Jaja se razbiju u posudicu od Jena-stakla, malo osole, posuda zatvori poklopcem i sponom te stavi u toplu vodu kuhati, dok se



Posudica za kuhanje jaja

bjelance ne skrutne. Kuhanje traje 5—8 minuta. Posuda smije stajati u vodi do poklopca. Jaja se serviraju u istoj posudici u kojoj su se kuhala, samo se ta posudica mora dobro obrisati. U takvoj posudi kuhati jaja preporuča se iz više razloga. Prvo: jer se prije

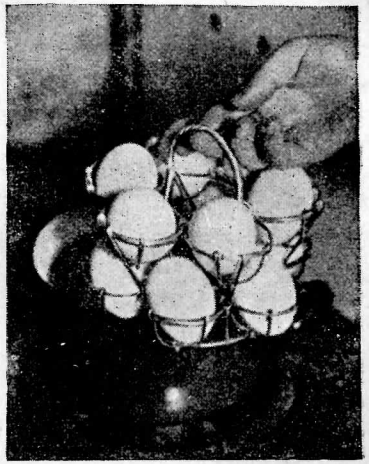


kuhanja može utvrditi da li je jaje svježe, drugo: jaja mogu biti servirana vruća, a treće: ovaj je način serviranja najukusniji.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. razbiti jaja, 4. osoliti, 5. zatvoriti posudu, 6. staviti kuhati.

### 3. Polutvrdo kuhana jaja

Svježa jaja mogu se kuhati u lupini i 6 minuta, a da žumance ne postane posve tvrdo. Iza kuhanja od 6 minuta stave se jaja u hladnu vodu, pa kad se ohlade, ogule se i stave u toplu slanu vodu do serviranja. Jaja se serviraju prerezana uz špinat, rižu, na ploški od kruha, koja je namazana paštetom ili na ploškama lisnatog tijesta. Jaja se posipaju kosanim vlascem i ribanim parmezanom.



Uložak za kuhanje jaja

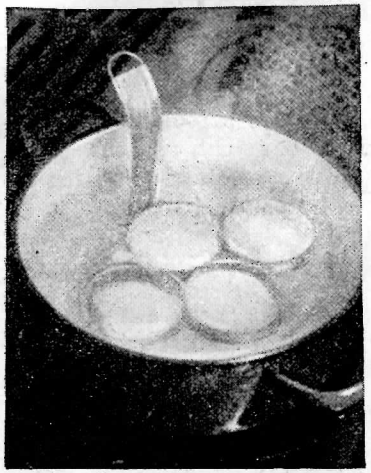
Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ribati parmezan, 3. kosati vlasac, 4. pristaviti vodu, 5. kuhati jaja, 6. staviti u hladnu vodu, 7. ugrijati slanu vodu, 8. olupiti jaja, 9. staviti u toplu slanu vodu, 10. prerezati jaja, 11. posipati parmezan i vlasac.

### 4. Poširana jaja *(Poschierte Eier)*

U octenu vodu (kad zavri) razbije se oprezno jedno jaje i pomoću žlice stavi se bjelance preko žumanca. Jaje se kuha jedno po jedno, a svako treba da kuha 3 minute. Kad su jaja kuhana, stavljaju se u umaku od rajčice. Poširana jaja mogu se i hladna servi-

rati, samo se onda stave na plošku kruha i preliju nekom hladnom umakom ili majonezom te ukrase.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti octenu vodu, 3. razbiti jaje, 4. kuhati jaje, 5. staviti u toplu umaku ili složiti na komadiće kruha, 6. preliti hladnom umakom, ukrasiti.



Naprava za poširanje jaja

### 5. Tvrdo kuhana jaja *(Harte Eier)*

Jaja se stave kuhati u vruću vodu i kuhaju 8 minuta. Naglo se ohlade u vodi, ogule, izrežu na kriške, začine i serviraju ili kao salata ili bez začina kao pridodatak drugoj salati, ponajviše zelenoj. Jaja, koja se kuhaju 10 minuta, upotrebljavaju se za ukras.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. kuhati, 4. staviti u hladnu vodu, 5. guliti, 6. izrezati, 7. začiniti.

### 6. Pečena jaja na oko *(Speigeleier)*

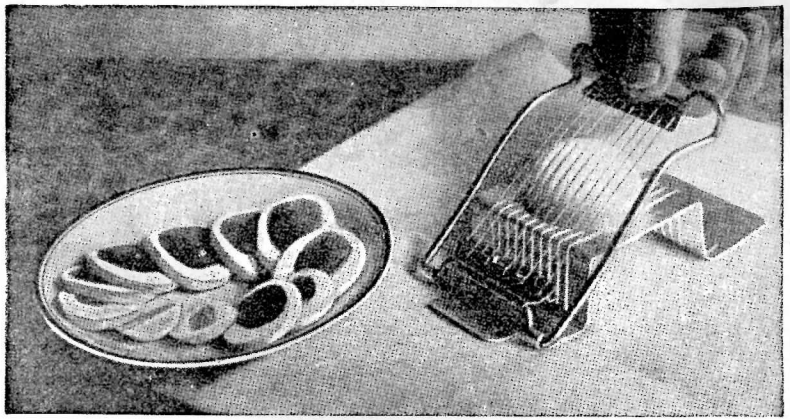
Pečena jaja naprave se tako, da se mast ili maslac ugriju, jaja se razbiju, stave na mast i osole. Mora se paziti, da žumance ostane neoštećeno. Jaja se peku tako dugo, dok se bjelance ne zgruša. Jaja se mogu popapriti bijelim paprom. Za pripremanje jaja na ovaj način ima posebnih posuda s udubinama za svako jaje. Ovako pripremljena jaja mogu se servirati kao pridodatak varivu ili se serviraju na razne načine kao samostalno jelo. Na svako jaje računa se $^1/_2$ dkg masti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati mast, 3. razbiti jaje, 4. dodati jaje na mast, 5. osoliti i papriti, 6. peći.



### 7. Pržena jaja *(Geröstete Eier)*

Pržena jaja pripremaju se za razliku od poširanih jaja tako, da se razbiju u vruće ulje, kojega mora biti puno, da jaja mogu plivati. Prže se tako dugo, dok se bjelance ne zgruša, a žumance mora ostati mekano. Ovako pržena jaja serviraju se na ploškama riba, raka, s talijanskom umakom od rajčica, tartare-umakom ili umakom od sardelica.



Naprava za rezanje jaja

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati ulje, 3. razbiti jaja, 4. staviti jaja u ulje, 5. pržiti jaja.

### 8. Kajgana ili frigana jaja *(Rührеier oder Eierspeise)*

U tavici ili vatrostalnoj zdjelici ugrije se mast, u koju se uliju razmućena jaja i neprestano se miješa kuhačom, dok se bjelance ne zgruša. Kajgana se posipa fino kosanim vlascem ili fino kosanom šunkom. Servirati treba čim je gotova. Na 4 jaja dovoljno je 1 dkg masti.

Na ovaj način pripremljena jaja zovemo kajganom. Ako se jaja samo stave na vruću mast i ne miješaju se, onda to zovemo frigana jaja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati vlasac, 3. razmutiti jaja, 4. ugrijati mast, 5. ulijevati jaja, 6. miješati, 7. dodati vlasac.

**9. Kajgana sa šunkom na engleski način** *(Schinken mit Eier auf englische Art; Ham and eggs)*

Na svako jaje računa se 3 dkg šunke i 1 1/2 dkg masti. Na mast stavi se nekoliko manjih komada šunke izrezane na tanke ploške. Kad je na jednoj strani šunka malo prepečena, okrene se i gore se razbiju jaja te peku, dok se bjelance ne zgruša. Jaja se ne sole, ako je šunka jako slana. Priređuje se u vatrostalnoj zdjeli, u kojoj se i servira. Bolje je, ako se mjesto šunke izreže pršut.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati šunku, 3. zapeći i okrenuti, 4. dodati jaja, 5. soliti i peći.

**10. Omlet od jaja** *(Eierspeise)*

Jaja se dobro razmute s mlijekom ili vodom, osole i uliju na vruću mast u tavicu. Zatim se peku, a tavica se neprestano trese. Jaja se peku tako dugo, dok je gornji sloj još mekan. Dobiveni omlet preklopi se i prebaci na zdjelu. Prije nego se preklopi, može se posipati kosanom šunkom ili kosanim pirjanim možđanima ili vrganjima. Servirati treba čim je pečeno. Na svako jaje računa se 1 žlica mlijeka i $^1/_2$ dkg masti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. razmutiti jaja s mlijekom, 3. ugrijati mast, 4. dodati jaja, 5. peći i tresti, 6. nadjenuti, 7. preklopiti.

**11. Pržena jaja u snijegu** *(Geröstete Eier im Schnee)*

Od bjelanaca tuče se snijeg, a žumanci se ostave u lupini. Malo snijega uzme se u žlicu, gore se stavi žumance iz lupine, osoli se, odozgo se također stavi malo snijega i pomoću dvije žlice prave se žličnjaci i prže u vrućoj masti ili ulju.

Ovako pržena jaja mogu se servirati s talijanskom umakom od rajčice ili kao pridodatak k varivu.

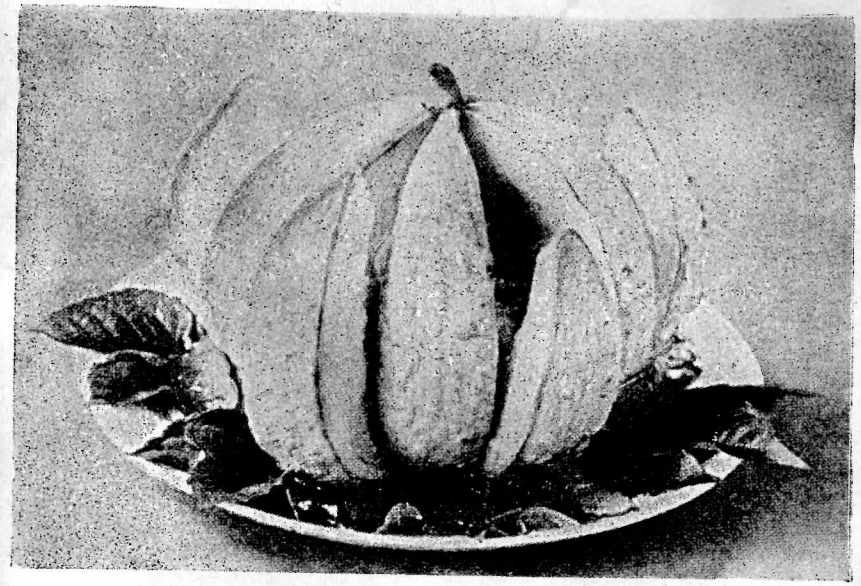
Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. tući snijeg, 3. ugrijati mast ili ulje, 4. umotati žumance, 5. pržiti.

## IV. Jela od voća

Voće se dijeli po hranjivoj vrijednosti na dvije skupine: voće sočnih plodova i voće suhih plodova. Voće sočnih plodova sadrži najviše vode (75%), ugljikohidrata (šećera i škroba) 15%, malo celuloze i voćne kiseline; voće suhih plodova sadrži najviše masti (60%), zatim ugljikohidrata (38%), punovrijedne bjelančevine (25%) te malo celuloze i mineralnih tvari.

Ima voća, koje uopće nema hranjive vrijednosti, jer sadrži 90% vode, a samo malo bjelančevine i vitamina, ali osvježuje, povoljno djeluje na krv i pospješuje probavu. Najmanju hranjivu vrijednost imaju limuni, naranče i ribiz, no cijenjeno je ovo voće zbog vitamina i zbog toga što najviše osvježuje, jer sadrži mnogo kiseline i voćnog soka.

Orasi, bademi, smokve, kesteni, banane i datulje imaju veliku hranjivu vrijednost, jer sadrže dosta ugljikohidrata: masti, škroba i šećera. Ovo voće je zato teže probavljivo.

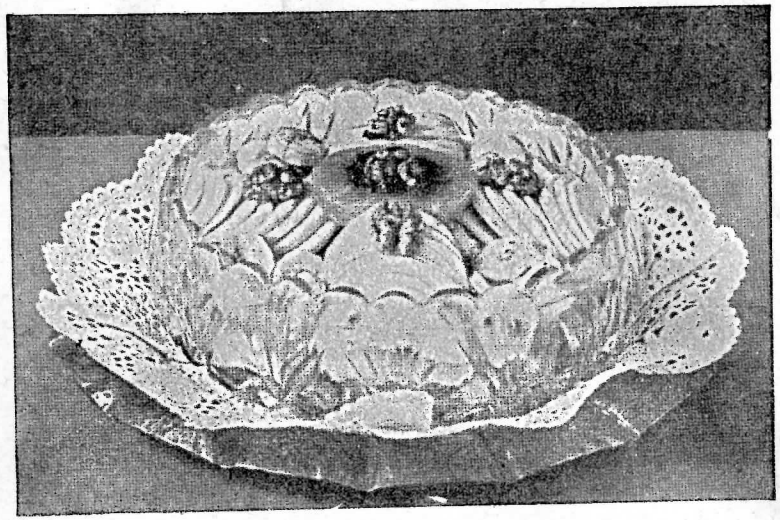


Ovako treba rezati i servirati dinju

Voće je izvanredno zdrava hrana, pa se zato mnogo preporučuje, no razumije se, samo ono, koje je potpuno zrelo i zdravo. Tko je u stanju uživati mnogo voća, bit će otporniji protiv svake bolesti. Najvažnije je da se voće sačuva do proljeća, jer je onda našem tijelu najpotrebnije, zbog bogate sadržine vitamina. Ne smijemo misliti da je najskuplje voće i najzdravije. Ono je samo najukusnije, a najzdravije je ono najjednostavnije, koje je i najjeftinije. Brusnice, borovnice, trešnje i šljive sadrže mnogo vitamina i mineralnih tvari, te su u zdravstvenom i gospodarskom pogledu najvrednije.

Ako raspolažemo većom količinom voća, možemo ga spremiti za zimu tako, da ga preradimo u sokove, pekmez, marmeladu, drhtalice i slično.

Od svježeg i sušenog domaćeg i južnog voća mogu se napraviti i razna jela, samo se mora voće zato prirediti. Kod priređivanja slatkih jela mnogo se upotrebljava korica i sok od limuna i naranče. Korica se tanko guli, a onda kosačem fino koše. Sok od limuna i naranče dobije se tako, da se plod uz pritisak povalja po stolu, da malo omekša, onda se razreže i na staklenoj preši tišti, da izađe sok. Bademe i orahe treba najprije tući, zatim očistiti. Kod



Salata od ananasa

tučenja treba paziti da se jezgra ne ošteti, pa je zato dobro upotrebiti mala kliješta, kojima se otvaraju orasi i bademi. Bademi se mogu upotrebiti s tankom lupinom i bez lupine. Gule se tako, da se na kratko vrijeme stave u kipuću vodu, a kožica se prstima skine. Oguljene bademe treba prije upotrebe posušiti.

Kestene ćemo prirediti tako, da ih najprije zarežemo, onda pečemo u pećnici samo tako dugo, dok se raspuknu. Zatim ih ogulimo i stavimo u kipuću vodu kuhati, dok ne postanu mekani. Ovako pripremljeni kesteni mogu se glazirati karamelom ili se mogu pasirati za pire. Pistacije se prirede kao i bademi: stave se u kipuću vodu i onda ogule. Grožđice se očiste od peteljki, operu i posuše. Jabuke, kruške, dunje, breskve i kajsije se gule i očiste od koštica. Najjednostavnija jela od svježeg i sušenog voća su kompoti.



## KOMPOTI

Kompoti se dijele na dvije glavne skupine:
1. kompoti od svježeg voća
2. kompoti od sušenog voća.

Kompot je jelo, koje se u bolesničkoj hrani vrlo mnogo upotrebljava, jer pospješuje probavu i gasi žeđu. Kompot treba da je ljeti hladan, a zimi temperiran. Oni spadaju među vrlo zdrava jela, a serviraju se uz pečeno i prženo meso, slatka jela ili kao zaključak obroka.

Kod ispravno pripremljenog kompota voće ne smije biti raskuhano, ne smije u soku plivati, već soka mora biti samo do polovine voća. Ako voće kuhamo, dok se sasvim raskuha, dobijemo voćni pire, koji se mnogo priređuje u bolesničkoj hrani i daje malenoj djeci.

Kompoti se kuhaju tako, da se pripremljeno voće kuha u šećernoj otopini. Jabukama, kruškama, breskvama dodajemo limunovog soka i korice, a šljivama koricu cimeta. Jabuke, kruške, breskve i marelice gulimo prije kuhanja, a šljive možemo guliti, no mogu se i s kožicom kuhati. Jabuke, kruške i dunje režu se na kriške, breskve i marelice se raspolove, a šljive, trešnje i drugo sitno voće kuha se cijelo, samo im se odstrane peteljke i dobro se operu. Jagodičasto voće (jagode, maline, kupine, ribiz, ogrozd, borovnice) očisti se i pere u situ tako, da se zajedno sa sitom stavi u široku zdjelu s vodom, a vodu prema potrebi nekoliko puta promijenimo. Voće se u situ ocijedi. Ovo se voće posipa tučenim šećerom i kuha bez vode na slaboj vatri, da se šećer otopi, a voće pusti sok. Poslije se stavi na jaču vatru i pusti jedamput zavreti. Na $^1/_2$ kg ovog voća računa se 10—20 dkg šećera.

Neosjetljivo voće kuha se u vodi uz pridodatak šećera. Na $^1/_2$ kg očišćenog voća uzima se $^1/_4$ l vode i 5—10 dkg šećera, što ovisi o vrsti voća. U vodu se može staviti bijelog vina ili malo ruma. Voda sa šećerom kuha se u širokoj šerpinji, da se voće ne mora miješati. Dok voda sa šećerom kuha, treba nečistoću obirati, a kad je nastao rijetki sirup, stavi se voće. Kompot se kuha otkriveno i polagano, ne miješa se, već se šerpinja samo potrese. Kad je voće kuhano, izvadi se i stavi u zdjelu, a sok se još malo prokuha. Zatim se prelije po voću i pusti pokriveno dok se ne ohladi.

Kod kuhanja kompota od sušenog voća treba misliti na to, da se kuhanjem volumen voća poveća i da se od 12 dkg suhog voća dobije $^1/_2$ kg kompota. Sušeno voće se najprije dobro opere, onda nekoliko sati moči u vodi. Vode treba staviti četiri puta više nego što je voća, pa se u istoj vodi i kuha. Kad je voda na polovinu pro-

kuhana, doda se šećer i kuha polagano. Kad je voće mekano izvadi se, a sok se još malo ukuha i onda prelije po voću.

Kompoti se serviraju u staklenoj zdjeli na pretince, ako ga ima više vrsta. Ako se pojedinačno servira, onda se stavi u male staklene zdjelice, koje se metnu na stakleni tanjurić.

## KOMPOTI OD SVJEŽEG VOĆA

### 1. Kompot od jabuka *(Äpfelkompott)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg jabuka | 1 dl vode |
| 2 1/2 dkg šećera | 2 žlice vina |
| korica od pol limuna | |

Jabuke se ogule, izrežu na kriške i izvade sjemenke. Voda, vino i šećer se kuha s koricom od limuna, a kasnije se dodaju jabuke. Kuha se oko 15 minuta. Gulimo li mnogo jabuka, onda treba oguljene i očišćene jabuke stavljati u vodu, kojoj smo dodali malo octa ili limunove kiseline, da ne pocrne.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati jabuke, 3. skuhati šećernu rastopinu, 4. dodati jabuke, 5. dodati koricu od limuna, 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 2. Kompot od dunja *(Quittenkompott)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg dunja | 2 dl vode |
| 6 dkg šećera | 2 zvjezdice anisa |

Dunje se ogule, očiste i kuhaju najprije u čistoj vodi, dok postanu na pol mekane. Za to vrijeme kuha se voda, šećer i anis, pa kad je sirup čist, a dunje omekšale, dodaju se dunje i kuhaju još 10 minuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati dunje, 3. kuhati dunje, 4. kuhati vodu, šećer, 5. dodati anis, 6. dodati dunje, 7. kuhati, 8. ohladiti.

### 3. Kompot od krušaka *(Birnenkompott)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg krušaka | 3 dkg šećera |
| 1/4 l vode | rum |

Kruške se ogule, izrežu u kriške i stave se kuhati u šećernu vodu, koja je jedno vrijeme kuhala.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati kruške, 3. kuhati šećernu vodu, 4. dodati kruške, 5. dodati rum, 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 4. Kompot od šljiva *(Pflaumenkompott)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg šljiva | 1 1/2 dl vode |
| 3 dkg šećerá | korice od limuna i cimet |

Šljive se ogule i kuhaju u ukuhanoj šećernoj otopini s koricom od limuna i cimeta. Kuhaju se 5 minuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti šljive, 3. kuhati šećernu rastopinu, 4. dodati šljive, 5. dodati koricu od limuna, cimet 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 5. Kompot od kajsija i bresaka

| | |
|---|---|
| 1/4 kg ploda | 1 1/2 dl vode |
| 5 dkg šećera | |

Kajsije ili breskve ogule se, raspolove i stave kuhati u kuhanu šećernu otopinu. Za breskve može se dodati više vode, ako su tvrde. Kuha se 5—10 minuta. Kompot od marelica može se praviti u lipnju i srpnju, a od breskvi u kolovozu i rujnu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti voće, 3. kuhati šećernu rastopinu, 4. dodati voće, 5. kuhati, 6. ohladiti.

### 6. Kompot od trešanja

| | |
|---|---|
| 1/4 kg trešanja | 1 dl vode |
| 3 dkg šećera | rum |

Trešnje se operu, uklone se peteljke, a trešnje se stave u kipuću šećernu vodu kuhati, dok ne budu mekane.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, očistiti trešnje, 3. zakipjeti šećernu vodu, 4. dodati trešnje, 5. kuhati, 6. ohladiti.

### 7. Kompot od ananasa

| | |
|---|---|
| 12 dkg ananasa | 1 dl vode |
| 5 dkg šećera | 1/4 dl vina |
| korice od limuna | |

Ananas se oguli i izreže na pol cm debele ploške, srednji se drvenasti dio izreže malim okruglim izrezivačem.

Vino, voda i šećer kuhaju se s koricom od limuna, a kad zakipi, stavi se ananas i kuha, dok postane proziran. Sada se voće izvadi, stavi u staklenu zdjelu, a sok neka još kuha te onda prelije po ananasu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati ananas, 3. kuhati šećernu rastopinu, 4. dodati koricu od limuna, 5. dodati ananas, 6. kuhati, 7. izvaditi ananas, 8. kuhati sok, 9. ohladiti.

### 8. Kompot od rabarbare

1 dl vode
komadić vanilije
12 dkg rabarbare
10 dkg šećera

Štapići od rabarbare ogule se, izrežu u 5 cm duge komadiće i kuhaju u šećernoj vodi s vanilijom, dok ne budu mekani.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati rabarbaru, 3. pristaviti šećernu rastopinu, 4. dodati rabarbaru, 5. dodati vaniliju, 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 9. Kompot od višanja

1/4 kg višanja
5 dkg šećera
1 dl vode
rum i cimet

Višnje se operu, izvade se peteljke, stave u kipuću šećernu vodu kuhati s malo ruma i cimeta, dok ne budu mekane.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati višnje, 3. kuhati šećernu rastopinu, 4. dodati višnje, 5. dodati rum, cimet, 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 10. Kompot od ribiza

1/4 kg ribiza
10 dkg šećera
1/2 dl vode

Šećer i voda se kuhaju, dok se šećer pročisti, onda se stavi ribiz, pusti zavreti, a zatim se kuha nekoliko minuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati ribiz, 3. kuhati šećernu rastopinu, 4. dodati ribiz, 5. kuhati, 6. ohladiti.

### 11. Kompot od jagoda, malina i kupina

1/4 kg ploda
3 dkg šećera
1/2 dl vode



Kompot od jagoda, kupina i malina priređuje se tako, da se voće posipa šećerom, na slaboj vatri otopi, doda se vode ako je potrebno i onda kuha samo 3 minute.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati voće, 3. posipati voće šećerom, 4. kuhati, 5. ohladiti.

## KOMPOTI OD SUŠENOG VOĆA

### 1. Kompot od šljiva

12 dkg šljiva
9 dkg šećera
1/4 l vode
korice od limuna
cimet
klinčići

Šljive se dobro operu i moče u vodi, dok ne nabubre. U istoj vodi se kuhaju. Prije kuhanja doda se šećer, cimet, korica od limuna i klinčići i kuha se polagano. U šećernu rastopinu može se dodati i malo ruma.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, močiti šljive, 3. dodati šećer, 4. dodati cimet, klinčiće, 5. kuhati, 6. ohladiti.

### 2. Kompot od jabuka

5 dkg jabuka
2 1/2 dkg šećera
korice od limuna
1/4 l vode

Jabuke se dobro operu, moče u vodi dok ne nabubre i kuhaju u šećernoj rastopini s koricom od limuna.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati jabuke, 3. močiti jabuke, 4. dodati šećer, 5. dodati koricu, 6. kuhati, 7. ohladiti.

### 3. Kompot od krušaka

5 dkg krušaka
2 1/2 dkg šećera
korice od limuna
1/4 l vode

Priređuje se isto kao i kompot od jabuka.

### 4. Kompot od kajsija i bresaka

5 dkg kajsija
2 1/2 dkg šećera
2 dl vode

Priređuje se isto kao i ostali kompoti, samo se kraće vrijeme kuha.

# V. Jela od povrća

Uživanjem jela od povrća ne prima čovječji organizam tvari, koje daju mnogo topline, a ne dobiva ni hranu potrebnu za izgradnju organizma, ali prima potrebne mineralne tvari i vitamine uz velik postotak vode, koja našem tijelu također treba. Važna sastojina povrća je škrob, kojega ima u nekom povrću u većim količinama, a celuloza je ona sastojina, koju naše tijelo ne iskorišćuje, već mehanički djeluje na probavu. Od svih sastojina ima u povrću najviše vode, a najmanje masti, pa zato i dodajemo povrću masti kod priredbe. Postotak bjelančevine je dosta različit, pa možemo reći, da je u povrću ima poprečno od 1—5%.

U većoj količini nalazi se vitamin A u lisnatom povrću, koje je intenzivno zelene boje, a u lisnatom povrću, koje je blijedozeleno, ima ga vrlo malo. Vitamina B ima u svakom povrću, ali ne mnogo. Vitamina C ima mnogo u rajčici, koja sadrži i vitamine A i B.

Prvi posao kod prirađivanja povrća je čišćenje, a to se može učiniti pranjem, gulenjem, struganjem, otrgavanjem, odrezivanjem i ljuštenjem, kako je to opisano kod »tehnike kuhanja« str. 190. Kod toga rada treba paziti, da bude što manje otpadaka. Izračunano je, da se kod ljuštenja graška smije računati sa 52% otpadaka, kod čišćenja mahuna 7% otpadaka, kod špinata 9%, kod cvjetače 28%, kod kelja 12%, buče 38%, korabice 25%, šparge 17%, mladog krumpira 10%, a kod starog krumpira i do 36% otpadaka, pa ovo znanje može dobro poslužiti kod određivanja količine za pojedini obrok. Razumno čišćenje vrlo je važno s gospodarskog gledišta, jer u većim kućanstvima može doći i do velikih gubitaka zbog nerazumnog postupka kod čišćenja, što ide na štetu ne samo kućanstva, nego i narodnog gospodarstva uopće.

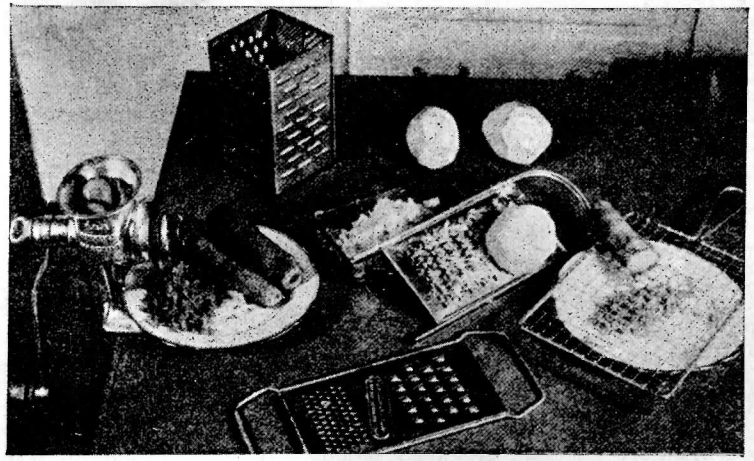
Važno je znati kako se pojedino povrće kuha. Mlado, zeleno povrće, stavlja se u kipuću slanu vodu kuhati. Nekoje se kuha otkriveno, da ne izgubi boju (špinat i mangold). Krumpir je najbolje kuhati u pari, pa zato postoji posebni lonac koji ima uložak s rupicama. Ispod uloška je šerpinja u kojoj kuha voda, a uložak s krumpirom stavi se na šerpinju i pokrije poklopcem, koji dobro prianja, da para ne može izaći. Ovako se može i drugo povrće omekšati, ako ne želimo da hranjive čestice iz povrća odu u vodu.

Repa, zelje, koraba i sočivice pristavljaju se u hladnu vodu kuhati, a sole se kad su kuhane. Ne valja kuhati u slanoj vodi zato, jer sol sprečava rastvaranje celuloze. Sočivice je dobro ostaviti u vodi nekoliko sati, da nabubre. U vodi smiju stajati najviše



12 sati, jer bi počele klijati. Prvih 12 sati sočivice nabubre, jer je škrob upio vodu. Kad voda sa sočivicama zakuha, odlije se i nalije svježa. Za kuhanje sočivica dobro je upotrebiti mekanu vodu, a ako je nemamo, onda u vodu stavimo malo sode bikarbone (na 1 1/2 l vode 2 g sode-bikarbone). Veća količina sode-bikarbone daje sapunast okus i mijenja boju namirnicama. Sočivice treba dugo kuhati dok omekšaju, zato treba vodu dolijevati, ako pokuha. Kuha se polagano i jednolično, t. j. uvijek kod jednake i umjerene vatre. Kako dugo treba sočivice kuhati, zavisi od vrsti i starosti sočivica. Svako povrće mora se prije kuhanja ne samo očistiti, već i prirediti onako kako pojedini recept određuje.

Nekoje povrće može se uživati i sirovo, a onda se mora posve usitniti na ribežu, kao na pr. mrkva, korabica, cikla, rotkva i hren. Zelje (crveno i bijelo) i paprika režu se na rezance, a rajčica na ploške. Paprika i rajčica režu se nožem, a zelje se može izribati na



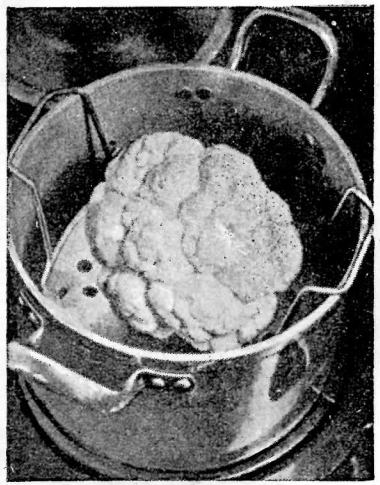
Ribeži i stroj za usitnjavanje sirovog povrća

ribež, ako recept ne traži posve fine rezance. Za posve fine rezance zelje se rastavi na listove, debeli dio se izreže, nekoliko listova se složi jedan u drugi, savije i onda reže oštrim nožem. Zelena salata razdijeli se u listove, a ako su listovi veliki, može se svaki list razrezati na dva ili tri dijela.

Crni korijen se struže ili tanko guli, te stavlja u vodu, koja se ovako priredi: jedna žlica brašna izmiješa se sa 4 žlice octa i doda

malo vode. Kad je dobro izmiješano, razrijedi se sa 2—3 l vode. Ako su korjeni predugački, izrežu se na 6 cm ili 15 cm dugačke komade. Ako se prži, onda se reže na kraće, ako se začinja, na veće komade.

Artičoke se prirede ovako: najprije se škarama odrežu vršci listića, a bijela podloga podreže malo nožem. Odozgo u sredini razmaknu se listići, a prašak se žličicom dobro postruže. Neki recept traži da se listovi odrežu, a priredi se samo podloga. Prirađene artičoke treba kuhati u mnogo vode, a pristaviti ih treba u kipuću slanu vodu. Artičoke se jedu najprije prstima, dok se svaki listić



Uložak za kuhanje povrća

isiše, a kasnije se podloga jede viljuškom. Zato je potrebno da se uz artičoke servira zdjelica s vodom i papirnati ubrus, da se prsti mogu oprati i obrisati. Cvjetača se očisti od velikih listova i stavi u slanu vodu, da crvići izađu. Cvjetača se stavi cijela kuhati u kipuću slanu vodu sa jednim redom listova, koji se ostave kod čišćenja. Krumpir i cikla mogu se prije kuhati, pa onda guliti i rezati na ploške.

Ako se povrće začini uljem i octom ili limunovim sokom, onda ovako prirađeno povrće nazivamo salata. Osim ovog načina priredbe može se povrće začiniti, pirjati, peći i pržiti, gratinirati i glazirati. Želimo li začiniti povrće, moramo ga prije skuhati. Za pirjanje se povrće ponajviše izreže na rezance. Za gratiniranje se priredi prema receptu, samo treba znati, da se za gratiniranje mogu



prirediti dvije vrste umaka i to: »bechamel« umaka ili »krem« umaka. Bechamel umaka pravi se od jednake količine maslaca i brašna tako, da se na vrućem maslacu brašno poprži i dolije hladnim mlijekom te pusti kuhati. Ako se u ovu umaku doda još vrhnje ili ga uopće upotrebimo mjesto mlijeka, onda je to krem-umaka. Povrće se može pržiti u tekućem tijestu (cvjetača), može se ispeći u masti (krumpir, melancani), a može se i glazirati. Glazirano povrće upotrebljava se za ukrašivanje mesnih jela. U tu svrhu upotrebljava se mrkvica, korabica, repa i kozjak (Schalotten). Za glaziranje se povrće očisti, izreže na oblike po volji i stavi na maslac u koji se doda malo šećera ili se po povrću posipa tučeni šećer. Kad je povrće već na maslacu, može se doliti malo govedske juhe. Povrće se pokriveno pirja, dok nije mekano. Zatim se izvadi na sito, a umaka se kuha dalje dok ne postane kao sirup. Komadić po komadić povrća se pomoću čačkalice ili viljuške od žice umače u sirup i stavlja na zdjelu. Glazirano povrće može se i ukrasiti listićima peršina, kosanim peršinom ili vlascem. Nekoje povrće (krumpir, grašak, grah) možemo kuhano pasirati, pa se tako prirađeno jelo zove pire. Prema načinu priredbe možemo jednostavna jela od povrća podijeliti na salate, začinjeno povrće, gratinirano povrće, pirjano povrće, pečeno i prženo povrće i pire od povrća. Kod svih ovih načina priredbe upotrebljava se za začin mast, ulje ili maslac, samo se mladi klipovi kukuruza ne začinjaju, već se serviraju kuhani na ubrusu. Kuhanom kukuruzu može se servirati maslac.

## SALATE

Salatom nazivamo onu vrstu jednostavnog jela, koja se prirađuje od raznog sirovog i kuhanog povrća uz pridodatak ulja, octa ili limunove kiseline i raznih začina i mirodija. Prema tome ima salata mnogo vrsta, a gotovo svaka je dobila ime po povrću, od kojega je napravljena. Ova vrsta jela uživa se kao pridodatak pečenom i prženom mesu, hladnim ribama i hladnom mesnom jelu.

Neke salate mogu poslužiti i kao samostalno jelo, uz pridodatak tvrdo kuhanih jaja.

Salate se mogu podijeliti, kao i variva, na ljetne i zimske; među ljetne ubrajamo one, koje prirađujemo od svježega ljetnog povrća, a među zimske one, koje su prirađene od suhoga povrća. Osim toga mogu se salate podijeliti na one od sirovoga i one od kuhanoga i konzerviranog povrća. Po svom sastavu mogu se podijeliti na jednostavne, složene i mješovite salate. Jednostavne salate su one, koje se prirađuju samo od jednoga povrća, a složene su one,

koje su sastavljene od više raznoga povrća, no svako je napose pripremljeno i začinjeno, pa je samo složeno na istu zdjelu. Mješovite salate zovemo one, kod kojih se razno kuhano povrće izreže i izmiješa, a onda zajedno začini pikantnom umakom. Mješovite salate spadaju u finu kuhinju.

Pripremamo li salatu od sirovog povrća, potrebno je povrće najprije dobro očistiti, onda izribati na ribežu i začiniti. Salata od sirovoga povrća obično je složena salata, i svaka se napose začinja, samo se složi na jednu zdjelu.

Zdjela s ovom salatom može i po svom izgledu biti vanredno ukusna, ako se pazi na harmoniju boja i urednost. Složena salata od sirovoga povrća poznata je pod imenom »Rohkostplatte«.

Za začin svih vrsta salata upotrebljava se: maslinovo ulje, arašidno ulje, slanina, guščja mast i vrhnje. Od kiselina upotrebljava se vinska, octena i limunova kiselina.

Najbolje je za začin arašidno ulje i maslinovo ulje, ali u mnogim krajevima dosta se upotrebljava i vrhnje. Vrhnjem se ponajviše začinja salata od krastavaca i endivija. Kod salata začinjenih vrhnjem ne dolazi tako do izražaja tek samoga povrća, već se samo osjeća tek od vrhnja, koji mnogi vole. Važno je, da se ne dodaje previše ulja, jer salate gube na teku, a i teže su probavljive.

Od kiselina najbolja je limunska kiselina ili vinska. Limunska se kiselina upotrebljava najviše u bolesničkoj i finoj kuhinji.

Osim ulja i octa upotrebljava se za začin luk, češnjak, vlasac, kopar, peršin, već prema tome, što kojem povrću a i ukusu pojedinca odgovara, no svaki od ovih začina treba da je vrlo fino kosan. Luk se mnogo puta dodaje i na ploške rezan, no to moraju biti posve tanke ploškice. Ovako izrezanim lukom vrlo se mnogo začinja krumpir, rajčica, paprika, grah, salata od kuhanoga mesa i kuhanih riba. Ako kuhanu govedinu pripremamo kao salatu, treba da su ploškice što tanje.

Svaku vrstu zelene salate treba najprije dobro očistiti, a na to treba najviše paziti kod salate glavatice. Svaki list treba otkinuti, veće listove prerezati, a takozvano srce je najtečniji dio salate, pa treba paziti da se ne baci. Endiviju, kao i svaki veliki list bilo koje vrste salate, treba na takve komade rezati, da se može kod stola viljuškom jesti, a ne treba rezati. Salata mora biti mlada, svježa, ne smije dugo stajati u vodi, mora se temeljito oprati na situ ili cjedilu, a prije začinjanja dobro ocijediti i osušiti. Zato je najbolje salatu što ranije očistiti i oprati, a ne u posljednji čas, kako se to često dešava. Osim glavatice i endivije jede se kod nas mnogo matoviljac i radič.



Sve vrste salata najbolje je začiniti tako, da se sol u razređenom octu najprije otopi, doda malo ulja, kosanog češnjaka i peršina i time se salata prelije.

Salatu treba začiniti samo nekoliko časaka prije serviranja, ali kod toga treba paziti, da od svakoga začina uzmemo toliko, koliko je potrebno da salata bude tečna. Koliku pažnju treba posvetiti začinjanju salate, vidi se po tome, što mnogi kažu, da su za pravljenje salate potrebna četiri čovjeka. Mudrac, koji će staviti sol, rastrošnik, koji će staviti ulje, škrtac, koji će staviti ocat i luda, koja će salatu dobro izmiješati. Neukusna je salata onda, ako je preslana, prekisela ili ako ima premalo ulja.

Mnogi upotrebljavaju za začin zelene salate malo šećera, pa se kod ovoga pridodatka mora paziti, da se na $^1/_2$ l octa doda samo jedna žličica šećera, koja se u octu otopi. Zelena salata i salata od krastavaca mogu se začiniti kosanim češnjakom, peršinom ili vlascem. Kod začinjanja salate treba paziti: 1. da se salata začinja suha, 2. da je tečno začinjena i dobro izmiješana, 3. da se začinja brzo i u posljednji čas, 4. da se kod začinjanja pazi na štednju.

Salate od kuhanog povrća ukrašujemo, kad ih stavljamo na zdjelu, a to činimo zelenom salatom, poljskom ili endivijom, povrtnicom i kiselim krastavcima. Ove salate serviraju se uz toplo meso te ne smiju biti hladne.

Kod salata je temeljni dio samo povrće, ocat i ulje potrebni su pridodaci, a sve ostalo, što se može salati pridodati, jesu pridodaci za poboljšanje.

Salate se obično serviraju u staklenim ili porculanskim plosnatim zdjelama ili zdjelama s pregradcima.

## SALATE OD SIROVOG POVRĆA

### 1. Zelena salata glavatica *(Grüner Häuptelsalat)*

| | |
|---|---|
| 1 glavica salate | ocat |
| ulje | sol |

Dobra zelena salata glavatica mora imati tvrde glavice i nježno lišće. Vanjske listove uklonimo, razrežemo veće listove, a takozvano srce razrežemo u 4 dijela. Salata se stavi na cjedilo, dobro opere i ocijedi. Zadnji čas pred serviranje osoli se, doda ulje i ocat i promiješa. Mjesto octa može se upotrebiti limunov sok, što se čini obično za bolesnike. Kao začin može se dodati šećer ili fino kosani češnjak.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. ocijediti, osušiti, 4. soliti, 5. pouljiti, 6. dodati ocat, 7. izmiješati, 8. dodati začine.

## 2. Endivija salata *(Endiviesalat)*

| | |
|---|---|
| 1 glavica salate | ocat |
| ulje | sol |

Endivija je zimska salata, pa kad se očisti, izrežu se listići na komadiće te se priredi kao svaka zelena salata. Isto tako se priređuje mlada proljetna salata iz klijališta, kao i poljska salata, radič i matovilac.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati salatu, 3. ocijediti, 4. soliti, 5. pouljiti, 6. dodati octa, 7. izmiješati.

## 3. Salata sa slaninom *(Specksalat)*

| | |
|---|---|
| 1 glavica salate | 1/4 dl octa |
| 2 dkg suhe slanine | sol |

Salata se očisti, opere i ocijeđena stavi u zdjelu te posoli. Slanina se izreže na kocke, poprži, nalije octom i kad se ovaj zagrije, polije se zajedno sa čvarcima po salati.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati salatu, 3. ocijediti, 4. izrezati slaninu, 5. popržiti, 6. dodati ocat, 7. prekuhati, 8. politi salatu, izmiješati.

## 4. Salata od kupusa *(Krautsalat)*

Listovi glavice bijeloga ili crvenoga kupusa otkinu se, izvadi im se rebro, listovi se slože jedan na drugi, saviju i režu na tanke rezance.

Zelje se posoli i pusti malo stajati, doda se ulje i ocat te servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti zelje, 3. složiti listove, 4. rezati zelje, 5. soliti, papriti, 6. dodati ulje, ocat, 7. izmiješati.

## 5. Salata od paprike *(Paprikasalat)*

| | |
|---|---|
| 3 zelene paprike | ocat |
| sol | ulje |

Zelena paprika očisti se od sjemenki i popari kipućom vodom, ako je ljuta. Poslije nekoliko časaka izvadi se, izreže na rezance, osoli i začini uljem i octom.

Ova salata često se miješa s rajčicom i na ploške rezanim crvenim lukom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati papriku, 3. popariti i izrezati, 4. soliti, 5. pouljiti, 6. dodati ocat, 7. izmiješati.



## 6. Salata od rajčice *(Paradiesäpfelsalat-Tomatensalat)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg rajčice | ocat |
| ulje | sol, luk |

Rajčice se očiste, dobro operu i izrežu oštrim nožem na tanke ploške, a zatim osole, doda ulje i ocat, te izmiješa. Začini se na ploške rezanim ili fino kosanim lukom, ili samo peršinom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. izrezati rajčice, 4. rezat luk, 5. soliti, 6. pouljiti, 7. dodati ocat, 8. izmiješati, 9. dodati luk.

## 7. Salata od krastavaca *(Gurkensalat)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg krastavaca | ulje |
| sol, papar | ocat |

Krastavci se ogule, izrežu na tanke ploške, posole i tako stoje najmanje pol sata. Voda se ocijedi, doda se ulje, ocat i papar, te se izmiješa. Može se servirati s fino kosanim češnjakom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti krastavce, 3. izrezati, 4. soliti, 5. kosati češnjak, 6. pouljiti, 7. dodati ocat, 8. izmiješati, 9. dodati češnjak, 10. dodati papar.

## 8. Salata od krastavaca s vrhnjem *(Gurkensalat mit Rahm)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg krastavaca | češnjak |
| 2 žlice kiselog vrhnja | sol |

Krastavci se ogule, izrežu na ploške, sole i puste stajati. Zatim se ocijede, poliju kiselim vrhnjem i začine češnjakom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti krastavce, 3. izrezati, 4. soliti, 5. kosati češnjak, 6. ocijediti, 7. dodati vrhnje, 7. dodati češnjak.

## 9. Salata od crne rotkvice *(Rettigsalat)*

| | |
|---|---|
| 20 dkg crne rotkvice | |
| sol | 1/4 dl ulja |

Crna rotkvica se oguli, izreže u sasvim tanke ploške, osoli, ističe između dva tanjura i pusti da stoji. Poslije se doda ulje. Rotkvica se može ribati umjesto da se reže na ploške.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, rezati, 3. soliti, 4. dodati ulje.

### 10. Salata od kiseloga zelja *(Sauerkrautsalat)*

10 dkg kiselog zelja izreže se na rezance, polije s malo ulja, soli prema ukusu i doda malo crvene paprike ili malo bijelog papra.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati zelje, 3. pouljiti, 4. dodati papriku, 5. izmiješati.

### 11. Sirovo povrće *(Rohgemüse)*

Mrkvica se ostruže, opere i izriba na ribež. Cikla, korabica i rotkva se ogule, operu i izribaju na ribež. Bijelo i crveno zelje razdijeli se u listove, izvade mu se rebra, listovi se stave jedan u drugi, saviju i režu na fine rezance. Rajčica se opere, izreže na ploške. Paprika se opere, očisti i izreže na fine rezance. Hren se očisti, izriba na ribež fino ili kao strugotina. Svako povrće stavi se posebno, osoli, složi na ravnu okruglu zdjelu u obliku zvijezde ili na četverouglastu zdjelu tako, da je povrće po bojama ukusno složeno.

K tomu se servira ulje i limun, da si svaki začini po ukusu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti povrće, 3. ribati povrće, 4. rezati povrće, 5. osoliti, 6. složiti na zdjelu.

### 12. Hren *(Kren)*

Hren se opere, ostruže i posuši. Zatim se na ribež sitno izriba i začini uljem i octom. Ako se mora ranije izribati, onda se stavi u staklenku i dobro zatvori. Najbolje je ribati neposredno prije upotrebe, jer stajanjem pocrni. Ako se hren upotrebi samo za ukras, onda se izriba na ribež, koji ga usitni u obliku strugotine.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, 3. ostrugati, 4. posušiti, 5. ribati, 6. začiniti.

## SALATE OD KUHANOG POVRĆA

### 1. Salata od mahuna *(Bohnenschotensalat)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg mahuna | ocat |
| slana voda | ulje |
| sol | |

Mahune se očiste od niti, operu i izrežu na kose rezance. Kuhaju se u slanoj vodi. Kad su mekane procijede se, sole, papre, doda ulje i ocat, te se dobro izmiješaju.

K ovoj salati može se servirati fino kosani češnjak, koji se izmiješa s mahunama.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati mahune, 3. izrezati, 4. kuhati, 5. kosati češnjak, 6. ocijediti, ohladiti, 7. pouljiti, 8. dodati octa, 9. izmiješati, 10. dodati češnjak, 11. dodati papar,

### 2. Salata od šparge *(Spargelsalat)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg šparge | ulje |
| slana voda | ocat |

Šparga se očisti, opere, izreže u 2 cm duge komade i kuha u slanoj vodi. Ocijedi se, ohladi, polije octom i uljem te začini bijelim paprom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati špargu, 3. kuhati, 4. izrezati, 5. pouljiti, 6. dodati ocat, 7. izmiješati.

### 3. Salata od cvjetače *(Karfiolsalat)*

| | |
|---|---|
| 1 glavica cvjetače | ulje, papar |
| slana voda | ocat |

Cvjetača se očisti od listova, opere i kuha u slanoj vodi, dok bude mekana. Poslije se ocijedi i začini octom i uljem te bijelim paprom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. kuhati, 4. razdijeliti, 5. pouljiti, 6. dodati octa, 7. izmiješati, 8. dodati papra.

### 4. Salata od crnog korijena *(Schwarzwurzelsalat)*

| | |
|---|---|
| 15 dkg crnog korijena | ocat |
| slana voda | sol |
| brašno-voda-ocat | ulje |

Čišćenje crnog korijena v. str. 235.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. strugati korijen, 3. staviti u vodu, 4. kuhati, 5. izrezati u ploške, 6. začiniti octom i uljem.

### 5. Salata od cikle *(Rohnensalat)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg cikle | sol |
| kumin | ocat |

Cikla se opere i kuha, dok bude mekana. Onda se oguli, izreže na ploške, posipa s malo kumina, osoli i polije s malo octa. Cikla

se može prirediti u većoj količini, jer se može spremiti u staklenke na dulje vrijeme, a ne će se pokvariti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati ciklu, 3. kuhati, 4. oguliti, izrezati, 5. soliti, 6. dodati kumina, 7. dodati octa.

### 6. Salata od celera *(Sellerіesalat)*

15 dkg celera
sok od limuna
1 mala žličica šećera
ulje

Celer se opere i kuha u slanoj vodi, dok ne smekša. Poslije se oguli i izreže na ploške te prelije uljem i sokom od limuna, u kojem smo rastopili šećer.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati celer, 3. kuhati, 4. oguliti, izrezati, 5. soliti, 6. dodati ulje, 7. dodati limuna, šećera, 8. izmiješati.

### 7. Salata od graha *(Bohnensalat)*

12 dkg graha
ulje
luk
ocat
crvena paprika

Izabrani, oprani grah pristavi se u hladnu neosoljenu vodu, da se kuha. Kad je mekan, podlije se i još topao osoli. Zatim se doda malo slatke paprike, polije octom i uljem te dobro izmiješa.

Može se servirati s lukom rezanim na ploške.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. kuhati, 4. rezati luk, 5. odliti vodu, 6. soliti, 7. dodati ulje, 8. dodati octa, 9. dodati paprike, 10. izmiješati.

### 8. Salata od leće *(Linsensalat)*

12 dkg leće
sol, papar
ulje
ocat

Priređuje se isto kao salata od graha, samo mjesto crvene paprike doda se malo papra. Ne smije se sva voda ocijediti, kao ni kod graha.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. kuhati, 4. odliti vodu, 5. soliti, 6. dodati ulje, 7. dodati octa, 8. dodati papra, 9. izmiješati.

### 9. Salata od krumpira *(Kartoffelsalat)*

30 dkg krumpira
sol, luk, papar
ocat
ulje



Krumpir se opere i kuha u lupini, dok bude mekan. Poslije se ocijedi, oguli, malo ohladi, izreže na ploške, prelije razređenim octom u koji smo stavili soli. Zatim se doda ulje i bijeli papar te izmiješa. Ploške luka stave se odozgo, a češnjak se izmiješa.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati krumpir, 3. kuhati, 4. rezati luk ili češnjak, 5. oguliti, rezati, 6. dodati ocat i ulje, 7. dodati češnjak, 8. izmiješati.

### 10. Salata od mesa *(Fleischsalat)*

20 dkg kuhane govedine
ulje
ocat
luk
papar
sol

Ostaci od kuhane govedine ili pečene teletine mogu se upotrebiti za salatu, tako da se masni dijelovi uklone, a meso se izreže u tanke ploške, soli, papri, začini uljem i octom, dodaju se ploške rezanoga luka i dobro izmiješa. To se priredi nekoliko sati ranije, da meso upije marinadu. Meso se može staviti i u pikantnu umaku ili majonez.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati meso, 3. izrezati luk, 4. soliti, 5. dodati ulje, 6. dodati octa, 7. dodati papra, 8. dodati luk, 9. izmiješati, 10. stajati.

## PIRE OD POVRĆA

### 1. Pire od krumpira *(Kartoffelpüree)*

20 dkg krumpira
voda, sol
1 dkg maslaca
3 dkg luka
1 dkg masti
1/8 l mlijeka

Krumpir se oguli, izreže na komade, opere i kuha u slanoj vodi. Kad je mekan, ocijedi se voda, krumpir se gnječi i izmiješa s mlijekom. Doda se maslac i miješa na umjerenoj vatri. Kad se stavi na zdjelu, može se začiniti mašću na kojoj se ispržio na ploške rezani luk.

### 2. Pire od graha *(Bohnenpüree)*

10 dkg graha
češnjak
1/2 dkg masti

Grah se prebere, opere i stavi kuhati. Kad je mekan, pasira se. Na masti se poprži malo fino kosanog češnjaka i stavi u pas-

rani grah te miješa na vatri, dok se dobro ugrije. Soli se i papri. Može se na zdjeli još začiniti i mašću, na kojoj se ispržio luk.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati grah, 3. kuhati grah, 4. kosati češnjak, 5. pasirati grah, 6. ugrijati mast, 7. popržiti češnjak, 8. dodati mast u grah, 9. miješati na vatri, 10. začiniti.

### 3. Pire od graška, suhog graška i leće *(Erbsen und Linsen-Püree)*

10 dkg sočivica — 1½ dkg masti, češnjak

Sočivice se očiste, operu i stave kuhati. Kad postanu mekane, pasiraju se. Na masti se isprži malo fino kosanog češnjaka i to se stavi u sočivice. Soli se, papri i miješa na štednjaku.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti sočivice, 3. oprati, 4. kuhati, 5. kosati češnjak, 6. pasirati sočivice, 7. ispržiti češnjak, 8. dodati mast i češnjak, 9. soliti i papriti, 10. miješati na vatri, 11. začiniti.

## ZAČINJENO POVRĆE

Začinjeno povrće je jednostavno jelo, koje se priređuje tako, da se očišćeno i oprano povrće skuha u slanoj vodi, ocijedi i vruće začini mašću, maslacem ili uljem.

Začinjeno povrće je lako probavljivo jelo, naročito cvjetača, špinat, šparga, pa se ovo povrće mnogo upotrebljava u bolesničkoj hrani, samo se onda začinja maslacem ili uljem. I artičoke, na ovaj način priređene, daju se nekim bolesnicima, jer sadrže vitamine A, B, C i D.

Začinjeno povrće može biti u jestveniku glavno jelo uz juhu, voće ili kolač ili može biti međujelo u obilnom jestveniku.

Jela od začinjenog povrća svrstala sam u skupine tako, da sam pod jedan recept stavila sve ono povrće, koje se na jednaki način priređuje.

### 1. Začinjeni mangold ili špinat *(Mangold oder Spinat — abgeschmalzt)*

1 kg povrća — ulje
voda — češnjak
sol — papar

Špinat ili mangold očisti se od peteljki, dobro opere i stavi kuhati u slanu kipuću vodu. Kuha se otkriveno. Zatim se ocijedi, stavi na zdjelu, posipa fino kosanim češnjakom, soli i papri te začini uljem. Sada se sa dvije viljuške izmiješa. Jede se toplo i hladno. Peteljke od mangolda se ne bace, već se skuhaju i začine mašću na kojoj su popržene mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati povrće, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. zavreti, 5. dodati povrće, kuhati, 6. kosati češnjak, 7. ocijediti povrće, 8. dodati češnjak, sol, papar, 9. dodati ulje, 10. izmiješati.

### 2. Začijeni kelj, zelje, prokulica i poriluk

½ kg povrća — 1 dkg mrvica
2 dkg masti — sol, papar

Kelj i zelje prirede se tako, da se vanjski listovi odstrane, a velike glavice razrežu na 2 ili 4 dijela. Pupovi od prokulica se otkinu od stabljike. Poriluku se odreže korijen, lišće se na vrhu malo podreže, a stabljika se razreže u dva ili tri dijela prema njegovoj veličini.

Povrće se opere, blanšira i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je povrće mekano, ocijedi se, složi na zdjelu i prelije mašću, na kojoj su se ispržile mrvice. Mrvice treba staviti na vruću mast, a čim porumene, treba ih maknuti s vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati povrće, 3. pristaviti vodu, 4. oprati, 5. blanširati, 6. pristaviti slanu vodu, 7. kuhati, 8. pristaviti mast, 9. popržiti mrvice, 10. ocijediti, 11. preliti mašću.

### 3. Začinjena cvjetača ili šparga *(Abgeschmalzter Blumenkohl oder Spargel)*

½ kg cvjetače ili šparge
3 dkg maslaca
1 dkg mrvica

Cvjetači treba vanjske velike listove odrezati, a unutarnje podrezati. Spargi se odreže donji drvenasti dio, vanjski dio se oguli počevši od glavice. Sparga se opere, zaveže u snopić i stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Cvjetaču i spargu najbolje je kuhati na šupljikavom podlošku u pari, da se povrće može neoštećeno izvaditi.

Kad je povrće kuhano, ocijedi se i stavi na zdjelu te prelije maslacem, na kojem smo ispržili mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati povrće, 3. pristaviti vodu, 4. oprati, 5. blanširati, 6. pristaviti slanu vodu, 7. kuhati, 8. pristaviti mast, 9. popržiti mrvice, 10. ocijediti, 11. preliti mašću.

**4. Začinjeni crni korijen** *(Schwarzwurzel — abgeschmalzt)*

| | |
|---|---|
| ½ kg korijena | 3 dkg maslaca |
| slana voda | 1 dkg mrvica |

Crni korijen se očisti, opere i izreže kako je to opisano na str. 235. zatim se sveže i svežnjić stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je mekan, začini se maslacem i mrvicama.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti i oprati, 3. pristaviti vodu, 4. staviti kuhati, 5. pristaviti maslac, 6. zapržiti mrvice, 7. ocijediti, staviti na zdjelu, 8. preliti maslacem.

**5. Začinjena artičoka** *(Artischoke — abgeschmalzt)*

| | |
|---|---|
| ¼ kg artičoka | 3 dkg maslaca |
| slana voda | 1 dkg mrvica |

Artičoka se očisti i priredi kako je to opisano na str. 246. Zatim se stavi kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je mekana (a to je onda, kad se listići dadu lako izvaditi), ocijedi se, stavi na zdjelu i začini maslacem ili uljem, na kojem smo ispržili mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti i prirediti artičoke, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. kuhati, 5. pristaviti maslac, 6. popržiti maslac, 7. ocijediti artičoke, 8. preliti maslacem i mrvicama.

**6. Začinjene mahune** *(Bohnenschoten — abgeschmalzt)*

| | |
|---|---|
| ½ kg mahuna | 3 dkg masti |
| slana voda | 1 dkg mrvica |

Mahunama se odrežu vršci i odstrane niti, a ako su mahune velike, raspolove se. Zatim se operu i stave kuhati u kipuću slanu vodu. Kad su mekane, ocijede se, stave na zdjelu i preliju vrućom masti, na kojoj su se ispržile mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, 3. pristaviti i osoliti vodu, 4. staviti kuhati, 5. pristaviti mast, 6. popržiti mrvice, 7. ocijediti mahune, 8. preliti mast s mrvicama.

**7. Začinjeni grah** *(Bohnen — abgeschmaltzt)*

| | |
|---|---|
| 20 dkg graha | 2 dkg masti |
| voda | 2 dkg mrvica |

Grah se prebere, očisti i opere (vidi kuhanje na str. 197.). Grah se pristavi u hladnu vodu kuhati bez soli. Kad je mekan, ocijedi se, osoli i začini mašću, na kojoj su se ispržile mrvice.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti i oprati grah, 3. staviti kuhati, 4. pristaviti mast, 5. zažariti mrvice, 6. ocijediti grah, 7. soliti, 8. preliti mašću i mrvicama.

## GRATINIRANO POVRĆE

Za gratiniranje povrća mogu se prirediti uglavnom dvije vrste umaka: bechamel-umaka i krem-umaka. Bechamel-umaka pravi se od jednake količine maslaca i brašna tako, da se brašno na maslacu malo poprži, dolije najprije hladnim, onda toplim mlijekom i prokuha. Ako se u ovu umaku doda kiselog vrhnja i žumance, dobije se krem-umaka. Žumance i vrhnje se najprije razmute, a onda se to stavi u ohlađenu bechamel-umaku. Za začin može se dodati sok od limuna, vlasac, češnjak, parmezan i t. d.

Za gratiniranje najbolje je upotrebiti vatrostalnu zdjelu, u koju se najprije stavi malo umake, onda se složi kuhano povrće, koje se umakom prelije i stavi u pećnicu. Kad zažuti, posipa se parmezanom i prelije ili samo poštrca vrućim maslacem, već prema tome kako pojedini recept određuje.

**1. Gratinirana cvjetača** *(Blumenkohl — gratiniert)*

| | |
|---|---|
| ½ kg cvjetače | mlijeko |
| slana voda | 1 dkg parmezana |
| 3 dkg maslaca | 2 dkg maslaca |
| 2 dkg brašna | sok od limuna |

Kad jer cvjetača očišćena i oprana, stavi se u kipuću slanu vodu kuhati. Mekana cvjetača stavi se na malo bechamel ili krem umake u vatrostalnu zdjelu, prelije umakom i stavi u pećnicu. Nakon 10 minuta, kad zažuti, posipa se parmezanom, prelije vrućim maslacem i servira. Umaka: Na maslacu se poprži brašno, polije najprije hladnim mlijekom i izmiješa. Zatim se doda toplog mlijeka i pusti malo kuhati. U umaku se doda malo limunovog soka i soli.

Sitni radovi: 1. sve prirediti,2. očistiti, oprati cvjetaču, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. kuhati cvjetaču, 5. ribati parmezan, 6. popržiti brašno na maslacu, 7. doliti hladnim mlijekom, 8. miješati, kuhati, 9. doliti toplo mlijeko, 10. kuhati, dodati limun, 11. staviti cvjetaču na zdjelu, 12. dodati umaku, 13. staviti u pećnicu, 14. peći, 15. posipati parmezanom, 16. poštrcati vrućim maslacem.

## 2. Gratinirana šparga *(Spargel — gratiniert)*

½ kg šparge
slana voda
3 dkg maslaca
2 dkg brašna
mlijeko
1 dl kiselog vrhnja
1 žumance
vlasac, maslac

Šparga se očisti, opere i stavi u kipuću, slanu vodu kuhati. Međutim se napravi umaka tako, da se na maslacu poprži brašno, dolije mlijekom i prokuha. Poslije se doda vrhnje, u koje se razmuti žumance. Kad je šparga mekana, stavi se s umakom u vatrostalnu zdjelu i dade u pećnicu. Kad zažuti, posipa se kosanim vlascem i poštrca vrućim maslacem.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati špargu, 3. pristaviti, soliti vodu, 4. kuhati špargu, 5. kosati vlasac, 8. popržiti brašno na maslacu, 9. doliti hladnim mlijekom, miješati, 10. doliti toplim mlijekom, kuhati, 11. maknuti s vatre, 12. razmutiti žumance i vrhnje, 13. miješati vrhnje u umaku, 14. staviti špargu i umaku na zdjelu, 15. peći, 16. posipati vlasac, 17. poštrcati maslacem.

## 3. Gratinirani crni korijen *(Schwarzwurzel — gratiniert)*

½ kg crnog korijena
10 dkg šunke
1 jaje
2 dkg brašna
2 dl vrhnja
1 dkg parmezana
2 dkg maslaca

Očišćeni crni korijen kuha se u slanoj vodi. Šunka se koše. Brašno se razmuti s vrhnjem i jajetom. Parmezan se izriba. Kad je korijen kuhan, metne se na zdjelu, posipa šunkom, prelije vrhnjem i stavi u pećnicu. Kad zažuti, posipa se parmezanom i prelije vrućim maslacem.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, soliti. 3. očistiti crni korijen, 4. kuhati korijen, 5. kosati šunku, 6. razmutiti brašno, vrhnje, jaje, 7. staviti korijen na zdjelu, 8. posipati šunkom, 9. preliti vrhnjem, 10. peći, 11. posipati parmezanom, 12. preliti maslacem.

## 4. Gratinirane mahune *(Bohnenschoten — gratiniert)*

½ kg mahuna
slana voda
3 dkg luka
2 dkg češnjaka
2 dkg maslaca
3 dkg maslaca
2 žličice brašna
1 žlica pekmeza od rajčica
3 dl vode
1 dkg mrvica



Mahune se očiste, operu i u slanoj vodi kuhaju. Luk i češnjak se fino koše. Maslac se izmiješa s brašnom i pekmezom, doda se luk i češnjak, to se razrijedi vodom i pusti prokuhati. Kuhane mahune se ocijede, slože na zdjelu, preliju tom umakom i stave u pećnicu. Na maslacu se isprže mrvice. Kad se mahune izvade iz pećnice, preliju se vrućim maslacem i mrvicama.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti mahune, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. kosati luk, češnjak, 5. kuhati mahune, 6. izmiješati brašno, maslac, rajčicu, 7. umiješati luk, češnjak, 8. razrijediti vodom, 9. kuhati, 10. ocijediti mahune, 11. preliti umakom, 12. staviti u pećnicu peći, 13. popržiti mrvice, 14. preliti maslacem i mrvicama.

## 5. Gratinirana artičoka *(Artischoke — gratiniert)*

¼ kg artičoka
10 dkg šunke
2½ dl vrhnja
slana voda
1 jaje
1 žlica brašna
2 dkg maslaca
1 dkg mrvica

Artičoke se očiste te pristave kuhati u kipuću slanu vodu. Međutim se šunka fino koše, a brašno, jaje i vrhnje se razmuti. Kad su artičoke kuhane, napune se šunkom (među list'će), slože na zdjelicu, preliju umakom i stave u pećnicu. Na maslacu se isprže mrvice. Kad se artičoke izvade iz pećnice, preliju se maslacem i mrvicama.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, prirediti artičoke, 3. pristaviti vodu, 4. kosati šunku, 5. kuhati artičoke, 6. razmutiti brašno, vrhnje, jaje, 7. ocijediti artičoke, 8. napuniti s umakom, 9. staviti u zdjelu, 10. preliti umakom, 11. peći, 12. popržiti mrvice, 13. preliti maslac i mrvice.

# PIRJANO POVRĆE

## 1. Pirjana mrkva

¼ kg mrkve
2 dkg masti
zeleni peršin
½ dkg šećera
sol
voda

Mrkva se očisti, opere, izreže na rezance, prokipi u vodi i stavi na mast, na kojoj se zažutio šećer. Doda se fino kosanoga zelenog peršina, dolijeva vodom i pokriveno pirja. Ako je mrkva mlada, ne treba je prokuhati, nego odmah staviti na mast.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti mrkvu, 3. izrezati mrkvu, 4. ugrijati mast, 5. zažutjeti šećer, 6. dodati mrkvu, 7. dolijevati 8. pirjati.

### 2. Male pirjane mrkvice

| | |
|---|---|
| 1/4 kg mrkvice | 2 dkg masti |
| slana voda | 1 1/2 dkg šećera |
| zeleni peršin | voda |

Mrkvice se ostružu, operu i u slanoj vodi kuhaju, da budu na pol mekane. Na masti se isprži šećer, doda se fino kosani peršin i mrkvice, koje se pirjaju uz dolijevanje, dok sasvim omekšaju.

Sitni radovi: 1. sve pr rediti, 2. očistiti mrkvu, 3. prokuhati, 4. kosati peršin, 5. ugrijati mast, 6. zažutjeti šećer, 7. dodati mrkve, peršin, 8. dolijevati, 9. pirjati.

### 3. Pirjana korabica *(Gedünstete Kohlrüben)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg korabice | zeleni peršin |
| 2 dkg masti | sol, papar |

Korabica se oguli, izreže na rezance i stavi pirjati na mast. Doda se fino kosani zeleni peršin, soli se i papri te dolijeva pomalo vodom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti korabicu, 3. izrezati korabicu, 4. ugrijati mast, 5. dodati korabicu, 6. dolijevati, 7. pirjati.

### 4. Pirjano kiselo zelje *(Gedünstete Sauerkraut)*

| | |
|---|---|
| 30 dkg kiselog zelja | 3 dkg masti |
| 1 1/2 dkg šećera | papar |
| sol | voda |

Mast se ugrije i u njoj se zažuti šećer. Zelje se izreže na rezance, stavi na mast i šećer, soli i papri te uz pomalo dolijevanje vode pirja, dok bude mekano.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti zelje, 3. izrezati zelje, 4. ugrijati mast, 5. zažutjeti šećer, 6. dodati povrće, 7. dolijevati, 8. pirjati.

### 5. Pirjano zeleno i crveno zelje *(Gedünstete Rotkraut)*

| | |
|---|---|
| 30 dkg zelja | sol |
| 3 dkg masti | papar |
| 1 1/2 dkg šećera | voda |



Priređuje se isto kao i kiselo zelje pod brojem 4.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti zelje, 3. izrezati, 4. ugrijati mast, 5. zažutjeti šećer, 6. dodati zelje, 7. dolijevati, 8. pirjati.

### 6. Pirjani grašak *(Gedünstete Erbsen)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg graška | voda |
| 2 dkg masti | zeleni peršin |

Grašak se očisti, opere i stavi na mast, na kojoj se zažutio šećer, zatim doda fino kosani peršin i onda se pokriveno pirja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti grašak, 3. kosati peršin, 4. ugrijati mast, 5. zažutjeti šećer, 6. dodati grašak, peršin, 7. dolijevati, 8. pirjati.

### 7. Pirjane mahune *(Gedünstete Bohnenschoten)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg mahuna | sol |
| 2 dkg masti | papar |

Mahune se očiste, operu, izrežu i stave na mast pirjati. Sole se i papre te dolijevaju vodom, dok postanu mekane.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati mahune, 3. ugrijati mast, 4. pirjati, 5. dolijevati, 6. soliti, papriti, 7. pirjati.

### 8. Pirjane rajčice *(Gedünstete Paradiesäpfel)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg rajčica | zeleni peršin |
| 1/2 dl ulja | 1 1/2 dkg mrvica |
| češnjak | sol i papar |

Na vruće ulje stavi se fino kosani češnjak i zeleni peršin, pa kad se malo poprži, metnu se oprane raspolovljene rajčice, soli se i papri te pirja 1 sat. Poslije se dodaju mrvice i još se malo pirja. To je vrlo dobar pridodatak mesu uz rižu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, raspoloviti rajčice, 3. kosati češnja. peršin, 4. ugrijati ulje, 5. dodati češnjak, peršin, 6. dodati rajčice, 7. pirjati, dodati mrvice.

### 9. Pirjane artičoke *(Gedünstete Artischoke)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg artičoka | češnjak |
| 1/2 dl ulja | peršin |
| sol papar | 2 dkg mrvica |

Artičoke se prirede kako je to opisano kod »začinjena artičoka«, operu se i kuhaju u slanoj vodi. Češnjak i zeleni peršin se košu, izmiješaju s mrvicama, sole, papre te nakvase uljem. Kad su artičoke kuhane, stave se mrvice između listića. Zatim se sve stavi na vruće ulje i pokriveno pirja. Dolijeva se pomalo voda.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, 3. kuhati, 4. kosati češnjak, peršin, 5. izmiješati s mrvicama, 6. nakvasiti uljem, 7. soliti i papr ti, 8. ocijediti, 9. puniti artičoke, 10. staviti na ulje, 11. pirjati, 12. dolijevati.

### 10. Pirjani melancani *(Melanzane — gedünstet)*

1/4 kg melancana
1/4 kg rajčica
1 dl ulja
češnjak
peršin

Melancani i rajčice se očiste, operu, izrežu na četiri dijela i stave na vruće ulje, na kojem je ispržen fino kosani češnjak i zeleni peršin. To se pokriveno pirja, dok melancani budu mekani, a onda se još posipa s malo mrvica.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati peršin, češnjak, 3. očistiti rajčice, melancane, 4. ugrijati ulje, 5. popržiti češnjak, peršin, 6. dodati melancane, rajčice, 7. pirjati, 8. dodati mrvice.

### 11. Pirjani vrganji *(Herrenpilze — gedünstet)*

25 dkg vrganja
2 dkg masti
2 dkg luka
zeleni peršin
sol, papar

Vrganji se očiste, režu na tanke ploške, popare, operu i stave na mast, na kojoj se ispržio fino kosani luk i zeleni peršin. Vrganji se polagano pirjaju, sole i papre. Ako se pirjaju suhi vrganji, onda se moraju najprije vrelom vodom popariti, dobro oprati, a tek onda na masti pirjati.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti vrganje, 3. izrezati, 4. kosati luk i peršin, 5. ugrijati mast, 6. popržiti luk i peršin, 7. dodati vrganje, 8. pirjati, 9. dolijevati.

### 12. Gljive sa jajima *(Pilze mit Eier)*

25 dkg gljiva
2 dkg masti
2 dkg luka
zeleni peršin
sol, papar
2 jaja



Gljive se očiste, izrežu na ploške, popare, operu i stave na mast, na kojoj se ispržio fino kosani luk i peršin. Pirjaju se uz dolijevanje vode, dok ne budu mekane. Sole se i papre. Jaja se razmute, osole i dodaju gljivama te miješaju, dok se jaja zgrušaju.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti gljive, 3. popariti, 4. kosati luk, peršin, 5. izrezati gljive, 6. ugrijati mast, 7. popržiti luk, peršin, 8. dodati gljive, 9. pirjati, 10. dolijevati, 11. razmutiti jaja, 12. miješati.

## PEČENO I PRŽENO POVRĆE

### 1. Pečeni melancani *(Melanzane, gefüllt)*

Melancani i rajčice se očiste i operu. Rajčica se izreže na ploške. Melancani se na pol razrežu. Svakoj polovici izreže se meso u kocke, a između kockica stave se mrvice, koje se uljem ovlaže i izmiješaju fino kosanim češnjakom i zelenim peršinom. Smjesa se osoli i papri.

Svaka polovica melancana pokrije se ploškicama od rajčica i stavi na tepsiju, na kojoj se ugrijalo ulje. Svaki melancan poškropi se uljem. Melancani se peku u pećnici, dok ne budu mekani.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati češnjak, peršin, 3. razrezati i izrezati melancane, 4. izmiješati mrvice, češnjak, peršin, 5. nakvasiti uljem, 6. puniti melancane, 7. staviti na vruće ulje, 8. staviti ploške od rajčica, 9. peći u pećnici.

### 2. Pečene pečurke *(Gebackene Champignons)*

Pečurke se očiste, ogule, operu i stave u tepsiju. Sole se i papre, poprskaju limunovim sokom, preliju vrućim maslacem i peku u pećnici.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oguliti pečurke, 3. oprati, 4. soliti i papriti, 5. poprskati, 6. ugrijati maslac, 7. preliti, 8. peći.

### 3. Pečeni kukuruz *(Maiskolben, gebraten)*

Mladi kukuruz u klipu očisti se i stavi peći na roštilj povrh žeravice od drveta. Kukuruz se mora okretati, dok zrna ne postanu mekana i zažarena. Servira se u ubrusu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti kukuruz, 3. staviti na roštilj, 4. peći na žari, 5. okretati.

**4. Prženi melancani** *(Gebackene Melanzane)*

Melancani se operu i izrežu na tanke ploške i osole. Kad su malo osoljeni stajali, svaka se ploška umoči u brašno i prži na vrućem ulju. Prženi melancani serviraju se s rajčicama pirjanim na ulju ili kao pridodatak varivu.

**5. Pržene buče** *(Gebackene Kürbisse)*

Buče se ogule, očiste od koštica i izrežu na tanke štapiće, a zatim se osole. Svaki štapić uvalja se u brašno i prži na vrućem ulju. Serviraju se kao i melancani.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti i očistiti, 3. izrezati, 4. osoliti, 5. uvaljati u brašno, 6. ugrijati ulje, 7. pržiti.

**6. Pržena paprika** *(Geröstete Paprika)*

Oprana i obrisana paprika stavi se frigati u vruće ulje. Složi se u zdjelu i prelije vrućim uljem, na kojoj se popržio fino kosani češnjak i peršin. Servira se toplo.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, obrisati paprike, 3. ugrijati ulje, 4. kosati češnjak i peršin, 5. frigati paprike, 6. popržiti češnjak i peršin, 7. začiniti paprike.

**7. Prženi crni korijen** *(Schwarzwurzel, gebacken)*

Crni korijen se očisti, opere i izreže na 6 cm dugačke komade. Zatim se kuha u slanoj vodi, ocijedi, osuši u šerpi i prži u masti sa svih strana. Čim se izvadi iz masti, posipa se fino kosanim peršinom ili vlascem.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, prirediti korijen, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. kuhati, 5. kosati peršin, 6. ocijediti i osušiti, 7. pržiti korijen, 8. posipati.

## JELA OD KRUMPIRA

**1. Kuhani krumpir u lupini** *(Gekochte Kartoffeln in der Schale)*

Krumpir se opere, stavi u hladnu vodu kuhati i pazi se, da je svaki krumpir pod vodom. Kad je krumpir mekan, voda se ocijedi, a krumpir se samo malo pusti ohladiti. Sada se krumpir guli i izrežu nevaljali dijelovi. Bolje je ako se krumpir kuha u pari,

MJEŠOVITA SALATA I PIRJANO POVRĆE

PEČENI I PRŽENI KRUMPIR

samo se u lonac mora staviti šupljikavi podložak. Ispod podloška je voda, a na podlošku krumpir.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati krumpir, 3. kuhati, 4. ohladiti, 5. guliti.

## 2. Kuhani krumpir bez lupine *(Salzkartoffeln)*

Krumpir kuhan bez lupine zovemo slanci. Krumpir se najprije tanko oguli i očisti. Svaki oguljeni krumpir stavlja se odmah u vodu. Kad je sav krumpir oguljen, dobro se opere. Sada se krumpir stavi u slanu vodu kuhati. Kad je mekan, voda se ocijedi, a krumpir se ostavi na kraju štednjaka, da se voda posve ispari, a onda se servira. Mnogo je bolje ako se kuha u pari.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, 3. stavljati u vodu, 4. oprati, 5. staviti u lonac, 6. doliti vodu, 7. soliti, pokriti i kuhati, 8. ocijediti, 9. ispariti.

## 3. Restani krumpir *(Kartoffelschmarren)*

| | |
|---|---|
| 1/8 kg krumpira | 2 dkg masti |
| sok | 2 dkg luka |

Krumpir se dobro opere i kuha u lupini. Kad je mekan, ocijedi se, oguli i reže na ploške. Mast se u šerpinji dobro ugrije, na masti se isprži fino kosani luk i stavi gore izrezani krumpir, soli se i miješa na slaboj vatri. Poslije se pusti na štednjaku, da se zapeče, t. j. da se odozdo napravi korica.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, 3. kuhati, 4. kosati luk, 5. guliti krumpir, 6. pristaviti mast, 7. ispržiti luk, rezati krumpir, 9. staviti na mast, 10. soliti, 11. izmiješati, 12. pustiti zapeći.

## 4. Pire od krumpira *(Kartoffelpüree)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg krumpira | 2 dkg maslaca |
| voda, sol | 1 1/2 dl mlijeka |

Krumpir se oguli, izreže u komade, dobro opere i u slanoj vodi u loncu mekano kuha. Kad je kuhan, ocijedi se voda, gnječi se ili izmiješa s mlijekom ili komadićem maslaca. Krumpir se miješa na umjerenoj vatri.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2 guliti krumpir, 3. staviti u vodu, 4. izrezati, 5. oprati, 6. staviti u lonac, 7. doliti vodu, 8. soliti, 9. kuhati, 10. ocijediti, 11. gnječiti, 12. dodati mlijeko, maslac, 13. miješati.

## 5. Pečeni krumpir u lupini *(Bratkartoffeln in der Schale)*

Izaberu se krumpiri jednake veličine, dobro se operu, ocijede i krpicom dobro obrišu. Na crnu nisku tepsiju polože se krumpiri i stave peći u pećnicu. Svaki krumpir može se po duljini izrezati, malo osoliti, pa se po dvije polovice na prerezu protrljaju i stave peći. Kod pečenja se premještaju, da se svi jednako ispeku. Kad su pečeni, serviraju se u ubrusu. K tome se doda maslaca, koji se servira ili u ploškama ili u kuglicama.

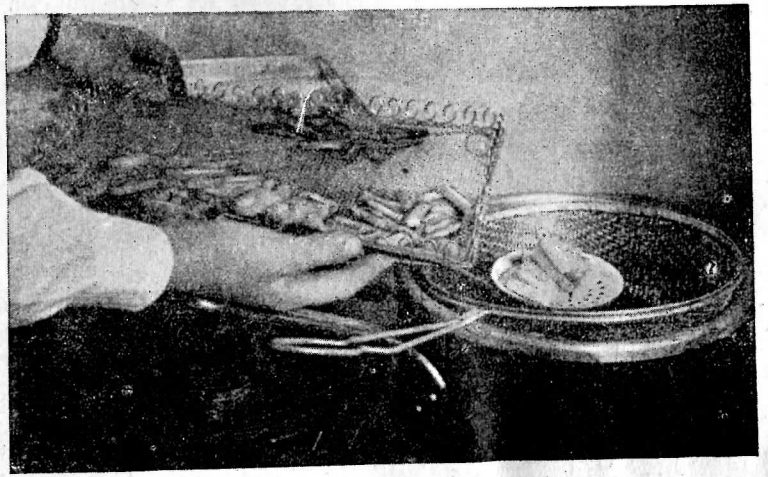
Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati krumpir, 3. ocijediti krumpir, 4. obrisati, 5. izrezati i soliti, 6. staviti na tepsiju, 7. peći, 8. okretati, 9. prirediti maslac.

## 6. Prženi krumpir na masti *(Bratkartoffeln in Fett gebacken)*

½ kg krumpira, sol 3 dkg masti

Krumpir se oguli i stavlja u vodu. Kad je sav oguljen, reže se na kriške i opere. Mast se u tepsiji ugrije, krumpir se osoli, izmiješa, stavi na vruću mast u tepsiju i peče u pećnici. Za vrijeme pečenja mora se okretati, da bude jednako pečen.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. guliti krumpir, 3. stavljati u vodu, 4. izrezati na kriške, 5. oprati, 6. ugrijati mast, 7. soliti i izmiješati, 8. staviti na mast, 9. peći, 10. okretati.



Žičani ulošci za pečenje pommes-frittes-a



## 7. Prženi krumpir na ulju *(Gebackene Kartoffeln)*

Krumpir se priredi isto tako kao onaj, koji se peče na masti, samo se ne soli, već se ocijedi, osuši u krpi i stavi pržiti u puno ulja. Kad se izvadi iz ulja, osoli se.

**Sitni radovi:** 1. sve prirediti, 2. guliti, 3. stavljati u vodu, 4. izrezati u kriške, 5. oprati, 6. ocijediti, 7. pristaviti ulje, 8. osušiti, 9. pržiti, 10. osoliti.

## 8. Prženi rezanci od krumpira *(pommes frittes, gebackene Kartoffeln — nudeliggeschnitten)*

Krumpir se oguli i stavi u vodu. Zatim se opere i reže na rezance, još jednom opere i posuši u krpi. Ulje se ugrije, a krumpir se stavi u ulje, da se plivajući prži. Za vrijeme prženja okreće se. Vadi se šupljom lopaticom i zatim posoli.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. guliti krumpir, 3. stavljati u vodu, 4. rezati, 5. oprati, 6. ocijediti, 7. pristaviti ulje, 8. osušiti, 9. pržiti, 10. okretati, 11. izvaditi, 12. posoliti.

## 9. Pržene ploške od krumpira *(pommes souffles, Polsterkartoffeln)*

Krumpir se najprije oguli i stavlja u vodu. Zatim se reže na ploške debele 3 mm, opere, ocijedi i osuši. Ulje se ugrije u dvije posude. U svaku se stavi toliko ulja, da krumpir može plivati. U prvoj posudi je ulje manje vruće. Krumpir se prži i posuda se pomalo trese. Kad ploškice počnu plivati na ulju i kad se opaze mjehurići, bace se ploškice u drugo vruće ulje. Zbog ove nagle promjene temperature ploškice se jako napuhnu od pare, koja se razvila između dviju tankih kožica krumpira. Paziti se mora, da se ploškice kod prvog pečenja ne prepeku te da ne budu ni preslabo pečene, jer se onda ne će napuhnuti. Da napuhnute ploškice kasnije »ne padnu«, treba ih u drugoj masti dobro ispeći. Kad su pečene, izvade se, osole i serviraju.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. guliti krumpir, 3. stavljati u vodu, 4. rezati u ploške, 5. oprati, 6. osušiti, 7. pristaviti ulje. 8. peći u prvom ulju, 9. peći u drugom ulju, 10. izvaditi, 11. osoliti.

## 10. Pečeni mladi krumpir *(Junge Bratkartoffeln)*

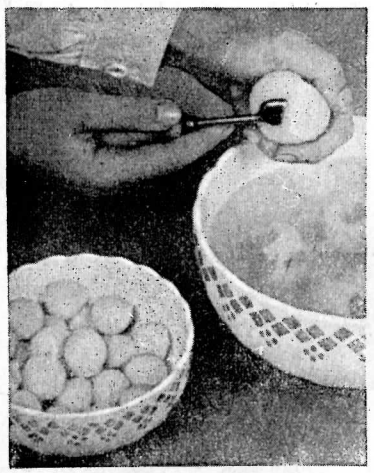
½ kg krumpira sol
3 dkg masti zeleni peršin

Krumpir se ostruže, opere i metne na vruću mast sa malo fino kosanog peršina, da se peče. Osoli se, a ako su veći krumpiri, raspolove se ili se izrežu na kriške.

### 11. Kuglice od krumpira *(Kartoffelkugeln)*

½ kg krumpira
slana voda
3 dkg masti
sol

Krumpir se oguli, opere i izreže u kuglice pomoću okrugle žličice. Okrugljice se kuhaju 5 minuta u slanoj vodi. Sada se ocijede, metnu na mast i još malo osole.



Spravica za pravljenje kuglica od krumpira

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti krumpir, 3. rezati kuglice, 4. oprati, kuhati, 5. ugrijati mast, 6. dodati krumpir, 7. peći.

### 12. Francuski krumpir *(Französische Erdäpfel)*

½ kg krumpira
3 jaja
3 dkg masti
1 dl vrhnja
sol

Krumpir se opere i kuha. Kad je mekan, oguli se i reže na ploške. Jaja se zajedno s krumpirom kuhaju 10 minuta, da postanu tvrda. Vatrostalna zdjela namaže se mašću, pa se u nju slaže jedan red na ploške rezanog krumpira, jedan red na ploške rezanih jaja. Svaki se red osoli i polije vrućom masti. Kad su krumpir i jaja



složeni, prelije se po krumpiru vrhnje i metne u pećnicu, dok se dobro ugrije.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati krumpir, 3. kuhati jaja, 4. oguliti krumpir, 5. oguliti jaja, 6. ugrijati mast, 7. namazati zdjelu, 8. rezati, slagati krumpir, 9. rezati, slagati jaja, 10. soliti, 11. dodavati masti, 12. preliti vrhnjem, 13. staviti u pećnicu.

## VI. Jela od mesa

Glavna sadržina mesa je bjelančevina i mast, pa je jasno, da sa zdravstvene strane ne može zadovoljiti, jer osim pomanjkanja ugljikohidrata, vitamina i mineralnih tvari nema ni celuloze, koja je za probavne organe vrlo potrebna. Prema tome uživanje veće količine mesa ne preporučuje se sa zdravstvenog gledišta. U mesu ima mnogo vode (60—78%), punovrijednih bjelančevina (25%), a poprečno 10% masti. Svinjsko meso može imati i do 40% masti. Mineralnih tvari i vitamina ima u mesu vrlo malo, samo u jetri ima mnogo, zato se mnogo preporučuje u bolesničkoj hrani. Obzirom na prehranu važno je suho meso, jer ono ne sadrži mnogo vode. Hranjiva vrijednost mesa zavisi o starosti i hranjenju životinje. I svi dijelovi mesa jedne životinje nemaju također istu hranjivu vrijednost, jer hranjive čestice nisu sadržane u svim dijelovima u istoj količini. Meso od bubrega ima na pr. mnogo više masti, nego meso od buta. Pržolica ima više masti od rostbefa, a što je meso masnije, to je hranjivije, ima manje vode, ali je teže probavljivo.

Meso se može na mnogo načina prirediti u tečna jela, no među jednostavna mesna jela ubrajamo samo kuhana mesa, pečeno meso u komadu (pečenka) i naglo pečene odreske. Pod mesom razumijevamo ovdje samo meso od stoke. Prije priređivanja treba meso oprati, no ne smije se pustiti u vodi stajati. Oprano meso ne stavlja se na dasku, već na porculansk ili emajlirani tanjur ili zdjelu. Ako meso ima miris, treba ga u više voda oprati ili oprati u vodi, u kojoj smo otopili par kristalića kalijeva permanganata. Nakon pranja treba meso osoliti, pa se mora znati kako treba kod toga postupiti. Svježe meso, koje se želi kuhati, ne soli se, već se stavi kuhati u slanu vruću vodu. Sušeno svinjsko meso je slano, pa se mora močiti u vodi, da voda izvuče sol, nakon toga treba ga vrućom vodom pomoću krpice isprati, a onda staviti u hladnu vodu kuhati. Meso treba kuhati određeno vrijeme, da bude tečno. Na pr. ½ kg govedine treba kuhati 1½ sata, a svakih daljnjih ½ kg ¼ sata dulje. Nakon toga vremena treba viljuškom kušati da

li je meso kuhano, pa prema potrebi još malo kuhati. Kod kuhanja je važno, da je meso pokriveno vodom, i da se pokriveno polagano kuha. Na 1 l vode u kojoj se meso kuha, treba staviti 1 dkg soli.

Želimo li meso peći u komadu ili u odrescima, ostavimo meso nakon pranja u cjedilu, da se voda ocijedi, a solimo ga neposredno prije pečenja, jer sol izvlači mesni sok. Osoljeno meso u komadu stavi se u tepsiju i odmah u vruću pećnicu, da se voda ispari, a međutim se ugrije mast u šerpinji, pa kad je vruća, prelije se po mesu, nakon što se voda isparila. Na dno tepsije ulije se malo vode. Meso se peče uz češće dolijevanje. Važno je, da se mesu ne odstrane žile, kožice i kosti, jer oni daju tečnost. Meso se peče kod umjerene vatre, a za vrijeme pečenja ne smije se ulijevati voda, jer je meso više kuhano nego pečeno. Kad je meso već pečeno, onda se može u mast uliti malo vode i pusti se prokuhati. Najbolje je kad se masno meso peče na roštilju ili u »Saftbrateru« ili u električnom loncu, bez masti. Kad se meso peče na roštilju potrebno je, da se nakon polovice vremena pečenja u tepsiju stavi $^1/_8$ l vode, a meso sa dvije kuhače (ne viljuške) okrene. Roštilj treba prije pečenja uljem namazati. Ako meso nije masno, onda ga treba prije pečenja vrućom masti namazati, a onda staviti na roštilj, a za vrijeme pečenja to nekoliko puta ponoviti. Saftbrater ili električni lonac ne treba za vrijeme pečenja otkrivati, jer ne treba zalijevati, samo se mora znati koliko vremena treba za pečenje. Ako mršavo meso pečemo u pećnici, onda je dobro najprije na štednjaku ili žarnjaku na vrućoj masti sa svih strana zapeći, onda doliti vode i staviti u vruću pećnicu peći. Ovakvo meso treba vrlo često polijevati mašću za vrijeme pečenja.

Želimo li peći mladu svinjetinu s kožicom, onda stavimo meso s onom stranom, gdje je kožica u malo vode kuhati, a vode se stavi samo toliko, da je slanina u vodi. Kad je kožica mekana, meso se izvadi, kožica se na polovini zareže uzduž i poprijeko, da nastanu male četvorine. Zatim se meso stavi u tepsiju tako, da kožica bude s gornje strane i peče se u ugrijanoj pećnici bez masti. Vrijeme pečenja ne ovisi o težini, već o debljini komada, ali i o kvaliteti mesa, jer staro i žilavo meso treba dulje peći. Mlado meso, koje nije deblje od 5 cm, peče se otprilike 60 minuta, jer se za svaki cm debljine računa 10 minuta i povrh toga još 10 minuta.

Dobro kuhano ili dobro pečeno meso je onda, ako je mekano, jer je samo takvo lako probavljivo. Pečeno meso mora osim toga biti žuto zažareno. Kad je meso mekano, reže se poprijeko, a ne uzduž mesnih vlakanaca, na jednake i ne pretanke komade.

Želimo li meso peći u odrescima, treba kupiti meso od buta ili od rebara. Kad se režu sirovi odresci, treba odstraniti sve žile i na



rubu malo zarezati, da se meso ne skupi. Odresci ne smiju biti tanki, jer ne će biti sočni, što je osobito važno kod teletine. Odreske treba malo batom tući i u posljednji čas soliti. Oni se naglo peku i stavljaju na dobro ugrijanu mast.

Kod telećih kotleta, svinjskog karea i pržolice ili rostbefa ne uklanjamo kosti, već zajedno s kostima naglo pečemo, ali prije toga meso istučemo batom, solimo i paprimo. Naglo pečeno meso mora se odmah servirati, jer postane brzo suho i netečno. Peći se ne smije predugo, jer onda bude suho i tvrdo. Želimo li da bude meso pečeno na engleski način (kao što je to kod bifteka i rostbefa), onda mast mora biti jako vruća, da se izvana napravi korica, koja ne pušta da zađe mesni sok. Meso pečeno na engleski način mora biti iznutra još posve sirovo. Kad je meso pečeno, izvadi se na ugrijanu zdjelu, a u mast se ulije malo vode ili juhe i pusti prokuhati, pa se onda ovim sokom meso prelije. Da bude sok gušći, a da iz mesa izađe što manje soka, to se meso prije pečenja može umočiti u brašno.

Po osobi računa se za kuhanje i pečenje 10—15 dkg mesa, što ovisi o vrsti mesa, jer teletine treba uvijek više nego ostalog mesa od stoke. Pečemo li meso na bilo koji način, pečenjem gubi na težini 30%, čime se mora računati. Ovaj se gubitak najviše primjećuje kod pečene teletine, jer je meso najnježnije i sadrži dosta vode. Kod svake pečenke potrebni je pridodatak mast, a količina masti određuje se prema vrsti mesa. Odojak i svinjsko meso, koje je masno, peče se bez masti. Odojku se površina maže slaninom ili uljem. Kad se pečenke peku u običnoj tepsiji, onda je bolje, da je tepsija što plića, kako bi pečenka bila što više izvrgnuta visokoj temperaturi i mogla se zarumeniti. Kako dugo treba meso peći u pećnici, ovisi o količini i debljini komada, pa je nakon određenog vremena dobro iskušati iglom, da li je dovoljno pečeno. Izlazi li iz pečenke krvavi sok, treba pečenku ostaviti još u pećnici.

## JELA OD KUHANOG MESA

Želimo li prirediti jela od kuhanog mesa, onda treba meso staviti kuhati u vruću slanu vodu. Kuhano govedsko meso može se upotrebiti za rezance s mesom, za pitu od mesa, za juhu od kosanog mesa ili se može meso razrezati na ploške i začiniti uljem, octom i lukom. Za ova jela treba kuhati govedinu od buta. Da se voda, u kojoj se kuha govedina, iskoristi, kuha se u njoj i zelenje, da tako dobijemo i juhu. Kako na ovaj način ne dobijemo prvorazrednu govedsku juhu, popravimo je dodatkom svinjske masti.

Drugačije se postupa, ako se želi dobiti dobra govedska juha i tečna kuhana govedina, koja se jede uz razne pridodatke i variva. Meso se onda stavlja u hladnu vodu kuhati, a ne uzme se meso od buta, već meso od prednjeg ili stražnjeg dijela, koje je proraslo s masti. Kuhano teleće meso jede se najviše uz koju umaku, a voda se ne baci, već se upotrebi kao dolijevka za juhu, varivo ili umaku. Kuhana svinjetina jede se uz zimska variva, pa se mnogoputa sa povrćem zajedno i kuha. Kuhana ovčetina jede se ponajviše u složencima. Među jela od kuhanog mesa spada kuhani govedski ili teleći jezik. Vodu u kojoj se kuhao jezik, možemo upotrebiti za priredbu bilo koje guste juhe. Jezik i suho meso pristavlja se u hladnu vodu kuhati, samo se jezik kuha u slanoj vodi, a za suho meso se voda ne soli. Kuhano suho svinjsko meso je zimska hrana i jede se najviše uz zimska variva.

Svako meso treba kuhati kod umjerene jednolične vatre, samo ne smije dulje kuhati nego što je potrebno. Nakon kuhanja ostavi se meso još neko vrijeme u vodi, no najviše 20 minuta prije serviranja. Kod jela od kuhanog mesa treba po osobi računati 10—15 dkg, a ako kuhano meso služi samo kao pridodatak nakon jela, onda se može uzeti i manja količina. Kuhanom mesu najbolji je pridodatak varivo ili umaka.

### 1. Kuhana govedina *(Gekochtes Rindfleisch)*

40 dkg govedine s privagom
¾ l vode
4 dkg mrkve
4 dkg peršina
2 dkg celera
2 dkg luka
sol

Meso od buta se opere i stavi kuhati u vruću slanu vodu. U vodi se može kuhati i zelenje s malo masti, pa se dobije i čista juha, ili se kuha bez zelenja, pa se voda upotrebi za dolijevanje guste juhe. Kad je govedina mekana, upotrebi se za priredbu bilo kojeg jela. Želimo li jesti kuhanu govedinu, onda ne kuhamo meso od buta, već masnije meso od prednjeg ili stražnjeg dijela.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, soliti, 3. oprati meso, 4. staviti u vodu, 5. očistiti, izrezati zelenje, 6. dodati zelenje, 7. kuhati.

### 2. Kuhana svinjetina *(Gekochtes Schweinefleisch)*

Meso (30 dkg) se opere, osoli, natare češnjakom i stavi u toplu vodu kuhati. Često se kuha svježa svinjetina u kiseloj repi ili zelju.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. soliti, 4. natrti češnjakom, 5. staviti kuhati.

### 3. Kuhano suho meso *(Gekochtes Selchfleisch)*

Suho se meso (30 dkg) pomoću krpice opere vrućom vodom i stavi u hladnu vodu kuhati. Vrijeme kuhanja zavisi o veličini komada, pa treba paziti da se predugo ne kuha, jer inače sav sok iz mesa izađe, pa meso nije tečno. Kad je kuhano, razreže se i servira. Može se staviti kuhati u kiselo zelje ili kiselu repu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. oprati meso, 4. staviti u vodu, 5. kuhati, 6. razrezati.

### 4. Kuhani jezik *(Gekochte Zunge)*

Teleći jezik se opere i stavi u hladnu slanu vodu kuhati. Kad je mekan, oguli se koža, izreže u ploške i začini mašću, na kojoj su se ispržile mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati jezik, 3. skuhati, 4. oguliti, 5. izrezati, 6. začiniti.

## JELA OD PIRJANOG MESA

Jela od pirjanog mesa serviraju se u umaci, koja se dolije dodatkom luka i brašna na mast, na kojoj se meso pirja. Kao pridodatak za poboljšanje može se dodati vrhnje ili rajčica.

Pirjati se može meso u većim komadima, malim komadima ili odrescima. Za pirjanje mesa u većim komadima potrebno je dulje vrijeme za priredbu, pa će ovaj način priređivanja biti opisan u drugom dijelu knjige. Među jela od pirjanog mesa u manjim komadima spada gulaš, perkelt, pirjani goveđi ili teleći popečci. Za gulaš je vrlo dobro meso od vratine, od prsa za perkelt, a za odreske but.

Meso treba pirjati polagano, pokriveno i uz pomalo dolijevanje. Na masti se najprije poprži na tanke ploške izrezani luk, doda se malo crvene paprike, a onda se doda meso i polagano pirja. Da bude malo gušće, doda se malo brašna.

Jela od pirjanog mesa su vrlo ukusna i zdrava, samo se ne daju nikada bolesniku.

Na ovaj način priređenom mesu najbolje odgovaraju pridodaci od krumpira, tjestenine, pridodaci od riže, krupice, zemičke, a i razna variva.

**1. Pirjani govedski popečci** *(Gedünstete Schnitzel)*

| | |
|---|---|
| 30 dkg govedine | 2 dkg masti |
| 10 dkg luka | brašno |
| sol, papar, paprika | voda |

Meso se opere, tuče, soli i papri. Na masti se ispeče na tanke ploške rezani ili kosani luk. Kad je ovaj žut, doda se na vrhu noža malo crvene paprike.

Pirjani luk stavi se malo na stranu, a na mast se stave popečci, koji se umoče u brašno (na jednoj strani) i sa pobrašnjenom stranom stave na mast. Kad se na ovoj strani zapeče, okrene se i na nj se stavi pirjani luk, a onda se i ostali pobrašnjeni popečci na isti način prepeku. Zatim se luk raširi po popečcima i meso se pokriveno pirja najprije u vlastitom soku, a onda pomalo dolijeva vodom, dok ne postane mekano.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati luk, 3. pirjati luk, 4. oprati, rezati meso, 5. tući, 6. soliti i papriti, 7. dodati papriku, 8. pobrašniti, peći, 9. pirjati, 10. dolijevati, pirjati.

**2. Pirjani teleći popečci** *(Gedünstete Kalbschnitzel)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg teletine | 2 dkg masti |
| 8 dkg luka | paprika |
| sol, papar | brašno, voda |

Priredba je ista kao i kod govedskih popečaka.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati luk, 3. pirjati luk, 4. oprati, rezati meso, 5. tući, 6. soliti, posipati, 7. dodati papriku, 8. pobrašniti, ispeći, 9. pirjati, 10. dolijevati, pirjati.

**3. Gulaš** *(Gulasch)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg govedine | paprika |
| 3 dkg masti | sol, brašno |
| 15 dkg luka | voda |

Meso se opere i izreže na kockaste komade. Na masti se poprži na ploške izrezani luk, pa kad je žut, doda se malo crvene paprike. Meso se stavi na pirjani luk, doda se sol i pirja pokriveno u vlastitom soku. Kad sok pokuha, doda se na mast malo brašna, a kad ono zažuti, dolije se hladne vode i ponovno pokriveno pirja, dok meso ne postane mekano; ako je potrebno, dolijeva se i poslije pomalo vode.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati luk, 3. pirjati luk, 4. oprati, rezati meso, 5. dodati papriku, 6. dodati meso, 7. soliti, 8. pirjati, 9. pobrašniti, 10. poprižiti, 11. dolijevati, 12. pirjati.

**4. Perkelt** *(Kalbspörkelt)*

| | |
|---|---|
| 3 dkg masti | sol, paprika |
| 35 dkg teletine | brašno |
| 12 dkg luka | voda |

Perkelt se priređuje kao gulaš.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati luk, 3. pirjati luk, 4. oprati, rezati meso, 5. dodati papriku, 6. dodati meso, soliti, 7. pirjati, 8. pobrašniti, 9. poprižiti, 10. doliti, 11. pirjati, 12. dolijevati, pirjati.

**5. Pirjana jetra ili bubrezi** *(Gedünstete Leber oder Nieren)*

| | |
|---|---|
| 25 dkg jetre | paprika |
| 8 dkg luka | sol, papar |
| 3 dkg masti | |

Jetru možemo staviti najprije malo u mlijeko. Onda se očisti od kožice, izreže na tanke ploške. Mast se dobro ugrije, zatim se na mast stavi na ploške rezani luk, koji se uz pomalo dolijevanje vode mekano pirja. Luk se pirja, dok ne postane mekan i žut, onda se stavi gore jetra i naglo pirja. Kad više nije krvava, doda se u sok malo vode i pusti još prokuhati. Soli se i papri prije i odmah servira. Na isti način prirede se bubrezi, koji se također tanko izrežu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. namočiti jetra, 3. izrezati luk, 4. ugrijati mast, 5. pirjati luk, 6. oprati i izrezati jetra, 7. dodati jetra, bubrege ili plučica, 8. pirjati, 9. doliti vode, 10. prokuhati, 11. soliti i papriti.

## JELA OD PEČENOG MESA

### a. PEČENKE

Pečeno meso u većem komadu zove se pečenka. Pečenka može biti od telećeg, svinjskog i janjećeg mesa. Od potrebne količine mesa za jednu osobu ne priređuje se pečenka, no želi li samac pečenku, može ju razdijeliti na više obroka. Za prvi obrok imat će toplu pečenku, za drugi obrok hladnu pečenku, a od preostatka

može prirediti koje drugo jelo od pečenog mesa. Najmanja količina mesa od koje se može prirediti dobra pečenka je 50 dkg mesa, a ovu količinu treba peći najviše ¾ sata.

Meso se opere, ocijedi, osoli, natare izgnječenim češnjakom, stavi na tepsiju ili u šerpinju. Za to se vrijeme ugrije mast, pa kad se meso malo posuši i zažari u pećnici, prelije se vrućom masti i peče uz neprestano polijevanje. Meso se peče, dok ne postane mekano, što zavisi o debljini komada. Kad je meso pečeno izreže se, u mast se doda malo vode i pusti zavreti, te se ovim sokom meso polije. Tko nema pećnice, može pečenku peći u električnom loncu. Prirađeno meso stavi se u lonac s određenom količinom masti i peče određeno vrijeme, a da se ne polijeva, jer se pokriveno peče. Ako nemamo električnog lonca, može se na isti način pokriveno ispeći u šerpinji na žarnjaku. Za pečenku od telećeg mesa najbolji je but ili bubrežnjak, za pečenku od svinjskog mesa but ili rebra (kare), a za pečenku od janjetine but ili rebarca. Najbolji pridodatak pečenkama jesu salate, zatim variva, a bolesnicima se daje uz meso kompot.

### 1. Teleća pečenka *(Kalbsbraten)*

50 dkg teletine
sol
češnjak
3 dkg masti

Meso pečemo u šerpinji na žarnjaku, u električnom loncu ili u pećnici.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. ocijediti, osoliti, 4. natrti češnjakom, 5. pristaviti meso u šerpinju, 6. staviti na žarnjak, posušiti, 7. ugrijati mast, 8. preliti, 9. pokriti i peći, 10. izvaditi meso, 11. dodati malo vode, 12. prokuhati sok.

### 2. Svinjska pečenka *(Schweinsbraten)*

40 dkg svinjetine
sol
češnjak
2 dkg masti

Meso pečemo u pećnici, električnom loncu ili u šerpinji na žarnjaku.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. ocijediti, osoliti, 4. natrti češnjakom, 5. staviti u pećnicu, 6. ugrijati mast, 7. preliti mast, 8. peći, polijevati, 9. izvaditi meso, 10. doliti vode, 11. prokuhati sok.



### 3. Janjeća pečenka *(Lammsbraten)*

50 dkg janjetine
sol
3 dkg masti

Meso pečemo u električnom loncu, u pećnici ili šerpinji na žarnjaku.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. ocijediti, osoliti, 4. premazati mašću, 5. staviti u lonac, 6. peći.

## b. PEČENI ODRESCI

Za pečene odreske možemo uzeti eventualno svinjsko i teleće meso od buta ili teleće kotlete, svinjski kare, biftek, pržolice i rostbef. Svaki odrezak mora imati najmanje 10 dkg. Među pečene odreske stavila sam jetru, bubrege, možđane, jer se isti naglo peku na žarnjaku te spadaju među jednostavna jela. Odreske treba najprije oprati, onda na rubovima malo zarezati i malo tući. Zatim se meso stavi na porculanski ili emajlirani tanjur i neposredno pred pečenje soli i papri. Međutim se mast ugrije, odrezak se s jedne strane umoči u brašno i s tom stranom stavi najprije na vruću mast, a kad se malo peklo, okrene se na drugu stranu. Za pečenje odreska potrebno je oko 10 minuta, pa se prema tome odrezak peče na svakoj strani oko 5 minuta. Mast mora biti vruća, ali vatra ne smije biti prenagla. Kad su odresci pečeni, stave se na ugrijanu zdjelu, a u mast se ulije malo vode, pusti prokuhati, pa se ovim sokom prelije meso.

Jetru stavimo u mlijeko, da se kožica lakše skine, a onda režemo male odreske. Jetru ne smijemo prije pečenja soliti ni papriti.

Pečeni odresci ne smiju stajati, nego se moraju odmah servirati. Njima najbolje odgovaraju jela od krumpira, pirjano povrće, pirjana riža i variva.

### 1. Naravni odrezak *(Naturschnitzel)*

35 dkg teletine
sol
brašno
4 dkg masti
voda

Za naravni odrezak uzima se meso od buta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. razrezati na rubovima, 4. tući, 5. staviti na tanjur, 6. ugrijati mast, 7. soliti, 8. peći, 9. ugrijati zdjelu, 10. staviti na zdjelu, 11. doliti vodu, 12. prokuhati, 13. preliti po mesu.

**2. Teleći kotleti** *(Kalbskotletten)*

35 dkg teletine — brašno
sol — 4 dkg masti

Za kotlete uzme se meso od rebara.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati mesa, 3. razrezati na rubovima, 4. tući, 5. ugrijati mast, 6. soliti, 7. uvaljati u brašno, 8. peći, 9. ugrijati zdjelu, 10. staviti na zdjelu, 11. doliti, 12. prokipjeti, 13. preliti.

**3. Berlinski odrezak** *(Berliner-Schnitzel)*

35 dkg teletine — 1 jaje
sol — 4 dkg masti
brašno

Za ove odreske uzme se meso od buta. Jaje treba viljuškom zapjeniti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. razrezati na rubovima, 4. tući, 5. ugrijati mast, 6. osoliti, 7. uvaljati u brašno s obje strane, 8. umočiti u jaje, 9. peći, 10. staviti na ugrijanu zdjelu.

**4. Svinjski kotleti** *(Schweinskotletten)*

30 dkg svinjetine — 3 dkg masti
sol — brašno

Svinjski odresci najviše se prave od rebara, pa se zato i zovu svinjski kotleti, ali mogu se prirediti i od buta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. tući, 4. ugrijati mast, 5. soliti, 6. uvaljati u brašno, 7. peći, 8. staviti na ugrijanu zdjelu, 8. doliti, 9. prokuhati, 10. politi po mesu.

**5. Biftek,** *(Beefsteaks)*

35 dkg mesa — 3 dkg masti
sol, papar — ulje
brašno

Za bifteke uzima se meso od govede pisane pečenke. Pisana pečenka se reže tako, da biftek bude 3 cm debeo. On se okolo koncem zaveže, da zadrži oblik.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, izrezati meso, 3. zavezati, 4. tući nožem, 4. soliti, papriti, 5. nakapati uljem, 6. pustiti stajati, 7. ugrijati mast, 8. uvaljati u brašno, 9. peći, 10. ugrijati zdjelu, 11. staviti na zdjelu, 12. doliti, 13. prekipjeti, 14. preliti po bifteku.

**6. Goveđi odrezak** *(Rindschnitzel)*

30 dkg govedine — 4 dkg masti
sol, papar — brašno, češnjak

Za goveđi odrezak uzme se meso od buta i dobro istuče batom. Naglo se ispeče s obje strane. Češnjak se fino koše, stavi se na već ispečeni odrezak, a gore se nalije vruća mast.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati češnjak, 3. oprati meso, 4. tući, 5. zarezati, 6. ugrijati mast, 7. soliti i papriti, 8. uvaljati u brašno, 9. peći, 10. ugrijati zdjelu, 11. staviti na zdjelu, 12. posipati češnjak, 13. preliti mašću.

**7. Pržolica odnosno rostbef** *(Rostbraten oder Roastbeef)*

35 dkg mesa — 4 dkg masti
sol, papar — 4 dkg luka

Pržolica i rostbef imaju kost, pa treba zato uzeti veću količinu mesa. Popečci se začine prženim lukom, koji treba izrezati na ploške.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati luk, 3. oprati, 4. tući, 5. zarezati, 6. ugrijati mast, 7. soliti i papriti, 8. peći, 9. staviti luk, 10. ugrijati zdjelu, 11. staviti na zdjelu, 12. staviti poprženi luk na meso, 13. doliti, 14. prekipjeti, 15. preliti po mesu.

**8. Pariške kobasice** *(Pariser Würste)*

4 ploške kobasica, 4 jaja i mast

Ploške pariške kobasice peku se naglo na vrućoj masti, pa se od ploškica naprave male košarice, jer se uslijed vrućine kožica na kraju skupi i čini da postane takav oblik. U pečene i još vruće košarice stavi se kajgana i servira. Mjesto kajgane može se staviti pirjano povrće, a košarice se mogu staviti na pire od krumpira. Za svaku košaricu računa se kajgana od 1 jajeta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati kobasicu, 3. izrezati, 4. ugrijati mast, 5. ispeći ploškice, 6. razmutiti jaja, 7. zavrućiti mast, 8. ispeći jaja, 9. staviti jaja u košarice.

### 9. Suha slanina s jajima *(Speck mit Eier)*

Slanina se izreže na ploške, isprži, okrene, a na nju se naliju razmućena jaja, koja se stave u pećnicu ili na žarnjak, dok se bjelance ne zgruša.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati slaninu, 3. razmutiti jaja, 4. ispeći slaninu, 5. okrenuti, 6. uliti jaja, 7. peći.

### 10. Možđani s jajima *(Hirn mit Ei)*

Možđani se stave u mlaku vodu na nekoliko časaka, da se kožica može ukloniti. Kad se očiste, skošu se i stave na mast, na kojoj se popržio fino kosani luk. Možđani se neprestano miješaju, pa kad su pečeni, umiješaju se razmućena jaja. Kad se bjelance zgruša, osoli se i popapri i doda fino kosanog peršina.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. kosati luk i peršin, 4. razmutiti jaja, 5. očistiti možđane, 6. kosati možđane, 7. ugrijati mast, 8. ispržiti luk, 9. dodati možđane, 10. miješati, 11. dodati jaja, 12. osoliti i papriti, 13. dodati peršin.

### 11. Pečena jetra *(Geröstete Leber)*

| | |
|---|---|
| 30 dkg jetra | mast, sol |
| brašno | češnjak, papar |

Jetru operemo, kožica se odstrani, a jetra se izreže na odreske. Mast se ugrije. Svaki komad jetre umoči se u brašno na jednoj strani i naglo peče. Kad je pečeno soli se i papri, stavi na zdjelu, posipa fino kosanim češnjakom, a preko se nalije vruća mast u koju smo dolili malo vode.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati češnjak, 3. oprati, očistiti jetru, 4. izrezati, 5. ugrijati mast, 6. umočiti u brašno, 7. peći, 8. soliti, papriti, 9. staviti na zdjelu, 10. posipati češnjakom, 11. doliti, 12. prekipjeti, 13. preliti.

### 12. Pečene krvavice *(Blutwürste — gebraten)*

| | |
|---|---|
| 2 male krvavice | 3 dkg masti |

Krvavice se nakon izrađivanja kuhaju, pa ih možemo jesti kao narezak, a možemo ih peći u cijelom ili ih možemo izrezati na ploške, koje naglo ispečemo s obje strane, ali prije toga ih umočimo u brašno.



Obično pečemo kobasice u cijelom tako, da ih na trenutak stavimo u toplu vodu, obrišemo, namažemo mašću i stavimo peći. Peku se polagano, a dobro se ispeku u pećnici kod umjerene vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati mast, 3. umočiti krvavicu u vodu, 4. osušiti, 5. staviti u šerpinju, 6. mazati mašću, 7. peći.

### 13. Pečene jetrene kobasice *(Leberwürste — gebraten)*

| | |
|---|---|
| 2 male kobasice | 3 dkg masti |

Jetrene kobasice priređuju se jednako kao i krvavice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. umočiti u vodu, 4. osušiti, 5. staviti u šerpinju, 6. premazati mašću, 7. peći.

### 14. Pečene mesnate kobasice *(Bratwürste)*

| | |
|---|---|
| 2 kobasice | 3 dkg masti |

Mesnatu kobasicu treba također najprije ugrijati u toploj vodi, zatim obrisati, a onda peći. Kobasica se premaže mašću, stavi u šerpinju i peče najprije s jedne, a onda s druge strane, dok ne porumeni.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. umočiti kobasicu u vodu, 4. obrisati, 5. premazati mašću, 6. staviti u šerpinju, 7. peći.

## JELA OD PRŽENOG MESA

Meso se može pržiti samo u manjim komadima, pa prema tome mogu se pržiti samo teleći odresci, mladi svinjski i teleći kotleti, janjetina izrezana na manje komade i mladi pilići, možđani i jetra. Osim mesa prže se ribe i žabe. Prženje je onaj proces, kod kojeg se manji komadi mesa peku u većoj količini masti, a prije toga se paniraju u brašno, jaje i mrvice. Mrvice treba da su prosijane i da nisu pritisnute uz meso. Prženo meso je samo onda dobro, ako je ostalo sočno, a paniranje rahlo stoji na mesu. Najbolji pridodaci prženom mesu jesu salate i pirjano povrće, a jedu se i variva.

### 1. Bečki odrezak *(Wienerschnitzel)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg teletine | 1 jaje |
| sol | mrvice |
| brašno | 15 dkg masti |

Za bečki odrezak uzima se meso od buta, no na ovaj način mogu se prirediti i teleći kotleti te mladi svinjski kare. Jaje treba viljuškom zapjeniti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso, 3. zarezati, 4. tući, 5. soliti, 6. ugrijati mast, 7. panirati, 8. pržiti.

**2. Pržena janjetina** *(Gebackenes Lammskotelett)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg janjetine | 1 jaje |
| sol | mrvice |
| brašno | 15 dkg masti |

Za prženje je najbolja janjetina od rebara.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati meso, 3. oprati meso, 4. soliti, 5. panirati, 6. ugrijati mast, 7. pržiti.

**3. Prženo pile** *(Backhuhn)*

| | |
|---|---|
| 1/2 pileta | 1 jaje |
| sol | mrvice |
| brašno | 15 dkg masti |

Za prženje je najbolje posve mlado pile, takozvani pohanci, no mogu se pržiti i malo veći pilići, koji se onda prije priredbe moraju tranširati. Mali pilići razrežu se na 4 dijela, pa se polovina pileta računa za jedan obrok. Pile se razreže tako, da se dobiju 2 komada od stražnjega dijela tijela s nogama i dva krila sa polovicom prsa.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, 3. osoliti, 4. panirati, 5. ugrijati mast, 6. pržiti.

**4. Prženi možđani ili jetra** *(Gebackenes Kalbshirn oder Kalbsleber)*

Oprani i očićeni možđani osole se i umotaju u hostiie te uvaljaju u brašno, umoče u razmućeno jaje i uvaljaju u prosijane mrvice te prže u vrućoj masti ili ulju.

Jetra se izreže u tanke ploške (1/2 cm), umoči u brašno, jaje i mrvice i prži u vrućoj masti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. prosijati mrvice, 4. razmutiti jaje, 5. očistiti i oprati, 6. izrezati i umotati, 7. ugrijati mast, 8. uvaljati u brašno, 9. umočiti u jaje, 10. uvaljati u mrvice, 11. pržiti, 12. osoliti.



**5. Pržene ribe** *(Geröstete Fische)*

Ribe se očiste, operu, izrežu, ili manje vrste u cijelom uvaljaju u brašno, umoče u razmućeno jaje i mrvice. Mogu se isto tako uvaljati samo u brašno i pržiti u vrućem ulju ili masti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti ribu, 3. oprati, 4. osoliti, 5. uvaljati u brašno, 6. umočiti u jaje, 7. uvaljati u mrvice, 8. ugrijati mast, 9. pržiti.

**6. Pržene žabe** *(Geröstete Froschschenkel)*

Žabe se očiste i izrežu, osole se i poprskaju limunovim sokom. Svaki se komadić uvalja u brašno, umoči u razmućeno jaje i uvalja u prosijane mrvice. Ovako priređene žabe prže se u vrućoj masti i serviraju. Serviraju se sa salatom ili holandskom umakom.

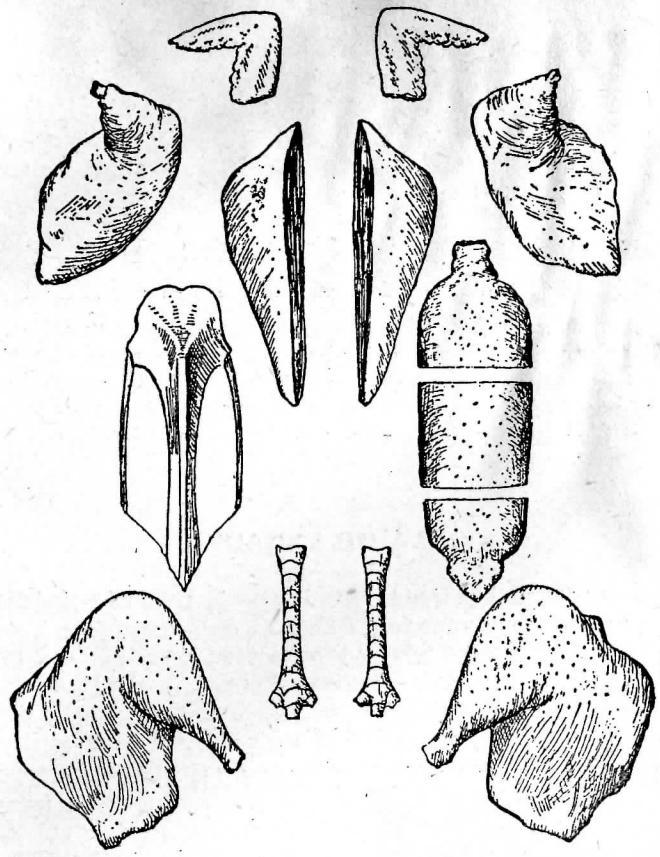
Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, 3. osoliti, 4. poprskati, 5. uvaljati u brašno, 6. umočiti u jaje, 7. uvaljati u mrvice, 8. ugrijati mast, 9. pržiti.

## JELA OD PERADI

Pečena, pržena i prjana perad ubraja se među jednostavna jela, a s njima nema mnogo posla, ako se na trgu kupi očišćena perad. Najjednostavnija jela od peradi su pečenke. Za pečenke najbolji su strojeni pilići, takozvani kopuni, a dobri su i dobro hranjeni pilići. Dobre pečenke su mlade patke, guske, purani i pilići. Meso od mlade peradi je nježno, tečno i lako probavljivo.

Kupimo li na trgu zaklano pile, treba pogledati da li ima oznaku, t. j. da li je pregledano od veterinara. Zatim treba ustanoviti, da li je izvađena ponutrica, a ako je izvađena, da li se nalazi u šupljini. U koliko nije ponutrica izvađena (što se rijetko događa), onda treba najprije na zatku napraviti zarez okomito prema prsnoj kosti ili poprijeko po duljini od 3 cm. Kroz ovaj otvor pruži se kažiprst i srednji prst dokle dosegnu, onda se prsti skupe, pa se njima utroba povuče prema izlazu. Kako se zajedno sa crijevima povuče želudac i jetra, to se mora paziti da se žučni mjehur ne prekine. Kroz zarez na vratu izvadi se volja, a zatim se pile dobro opere. Noge se odrežu i na njima se oguli debela ljuskava koža. Glava se također mora dobro očistiti, tvrdi izvanji dio kljuna treba ukloniti, jezik i oči izvaditi.

Perad se može tranširati sirova ili pečena, pa je način tranširanja jednog i drugog vrlo sličan. Kad se sirova perad tranšira (za paprikaš), onda se veće pile mora razrezati u 9 komada. Najprije

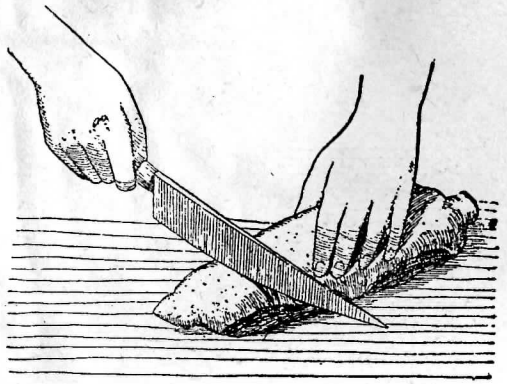


Razrezano pile u dijelove

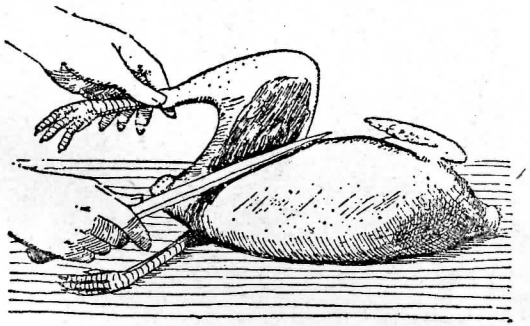
se odrežu noge, onda krila s komadićem prsa, zatim se pile polegne na hrbat i prereže po duljini na polovinu, da se dobije posebno cijeli hrbat i posebno prsa. Hrbat se razreže na tri dijela, a s prsne kosti odreže se meso, da se dobiju dva mesna odreska. Na isti se način razreže i pečeno pile, ili veće pile za prženje, samo se bijelo meso ne skida s prsne kosti, već se poprijeko razreže na dva dijela. Ovako se tranšira mlada pura, patka i guska.



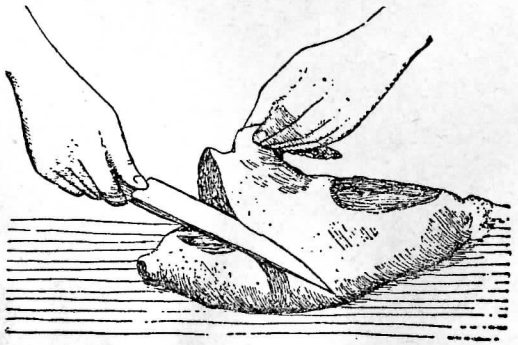




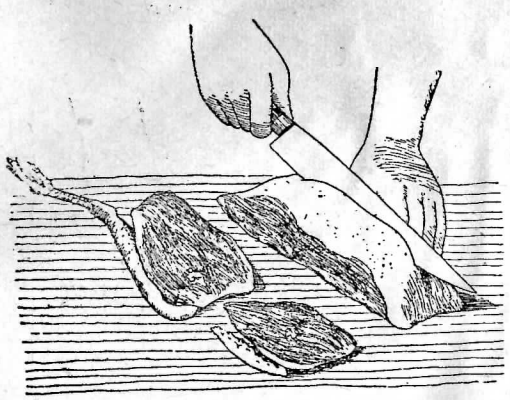
Rezanje hrpta



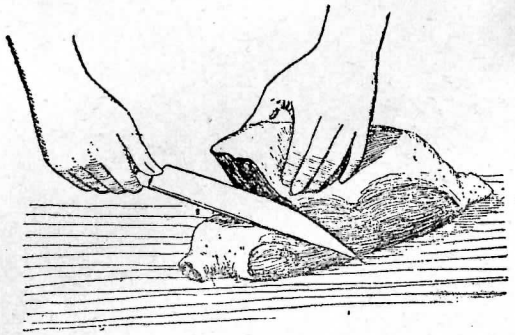
Odrezivanje bataka



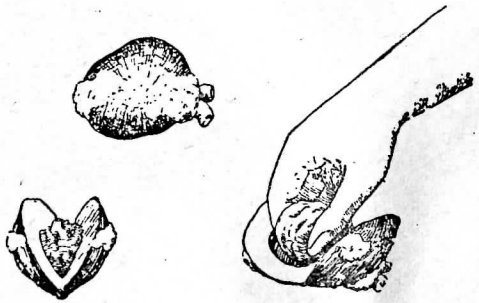
Odrezivanje krila



Skidanje bijeloga mesa sa kosti

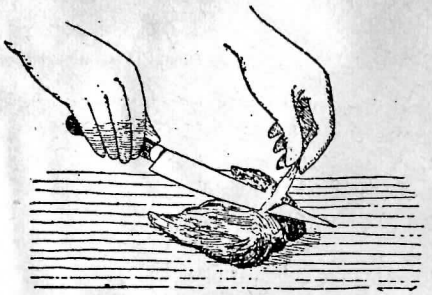


Dijeljenje prsa od hrpta



Otvaranje i čišćenje želuca





Izrezivanje žučnog mjehura

**1. Pečeno pile** *(Brathuhn)*

| | |
|---|---|
| 1 pile | 4 dkg masti |
| sol | 1 dkg maslaca |

Pile se očisti, opere i posoli, zatim se stavi u tepsiju tako, da najprije leži na prsima, a kad se zažarilo, onda se okrene. Kad se stavi u pećnicu, pusti se najprije da požuti, a onda se polijē ugrijanom masti i uz marljivo polijevanje peče, dok ne postane mekano. Zatim se namaže maslacem i još malo stavi u pećnicu. Pečenje traje oko 1 sat što ovisi o veličini i starosti pileta. Dok se pile tranšira, ulije se u mast malo vode i pusti se na štednjaku prevreti. Razrezano pile složi se na zdjelu i prelije mašću.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati pile, 3. osoliti, 4. staviti u pećnicu, 5. ugrijati mast, 6. preliti, 7. zalijevati, peći, 8. dodati maslac, 9. peći. 10. tranširati, 11. dodati vodu, 12. prevreti, 13. staviti na zdjelu, 14. preliti.

**2. Pečena patka** *(Entenbraten)*

| | |
|---|---|
| 1 patka | 1 dkg maslaca |
| 4 dkg masti | sol |

Patka se peče kao i pile uz neprestano zalijevanje ¾—1 sat.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. osoliti, 4. staviti peći, 5. ugrijati mast, 6. preliti, 7. zalijevati, peći, 8. namazati maslacem, 9. peći, 10. tranširati, 11. doliti mast, 12. prekipjeti, 13. složiti na zdjelu, 14. preliti.

### 3. Pečena guska *(Gänsebraten)*

1 guska
4 dkg masti
1 dkg maslaca
sol

Za pečenje nije dobra utovljena stara guska, već samo mlada.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati gusku, 3. osoliti, 4. staviti u pećnicu, 5. ugrijati mast, 6. preliti, 7. peći, zalijevati, 8. namazati maslacem, 9. peći, 10. tranširati, 11. doliti vodu, 12. prekipjeti, 13. staviti na zdjelu, 14. preliti.

### 4. Pečena pura *(Truthahn — gebraten)*

1 pura
sol
4 dkg masti
1 dkg maslaca

Mlada pura peče se $1^1/_2$—2 sata.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, 3. osoliti, 4. staviti u pećnicu, 5. ugrijati mast, 6. preliti, 7. peći, zalijevati, 8. namazati maslacem, 9. peći, 10. tranširati, 11. doliti, 12. prekipjeti, 13. staviti na zdjelu, 14. preliti.

### 5. Prženo pile *(Backhuhn)* vidi str. 274.

### 6. Paprikaš od peradi *(Paprika — Geflügel)*

Priređuje se kao teleći paprikaš, samo se perad sirova tranšira, a onda pirja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati, 3. soliti, 4. rezati luk, 5. pirjati luk, 6. dodati papriku, meso, 7. pirjati, 8. pobrašniti, zažutjeti, 9. doliti, 10. pirjati, 11. dodati vrhnje.

## VII. Jela od riba

U zdravstvenom i gospodarskom pogledu je riba vrlo važna hrana. Ona nam pruža punovrijedne bjelančevine gotovo u istoj količini kao i meso drugih životinja. Osim toga ribom dobivamo vitamine A i D i mineralne tvari: fosfor, željezo, kalcij, jod, a neke daju i dosta masti. Zato se jela od riba preporučuju ne samo zdravom, već i bolesnom čovjeku te rekonvalescentima i djeci.

Po načinu priredbe najmanje su hranjive ribe kuhane u rasolu, jer hranjive čestice izvuče voda. Obzirom na hranjivu vrijednost najbolje je kuhati u pari, peći na roštilju ili zamotane u pergament-papiru. Najzasitnija jela od riba jesu ona, kod kojih se



riba kuha u umaci, zatim frigama riba na ulju, pržena u mnogo masti, pečena u pećnici ili priređena kao varenac.

Meso od riba je ne samo hranjivo, već i lako probavljivo, osobito od onih riba, koje imaju tijelo pokriveno ljuskom. Teško su probavljive masne ribe kao što su som, jegulja, a i tunina, iako nije masna. Najtečnije su ribe srednje veličine, kao i one koje se hrane ribama.

Bolesnicima smijemo dati samo one ribe, koje nisu masne i teško probavljive. Bolesnici na želucu, crijevima, žuči i na srcu mogu jesti kuhane ribe začinjene maslacem, pečene na roštilju, samo se prije uživanja mora koža odstraniti.

Kod bolesti bubrega, mjehura i kostobolje jela od ribe su onda dopuštena, ako bolesnima nije zabranjeno uživanje mesnih bjelančevina. Ovi bolesnici mogu jesti samo slatkovodne ribe kuhane i neslane. Bolesnici od šećerne bolesti mogu jesti sve vrste riba i na sve načine priređene, samo ne smiju biti pržene s brašnom i mrvicama niti sa umakom, u kojoj ima brašna. Bolesnici, koji trebaju neslanu dijetu, smiju jesti samo slatkovodne ribe i na sve načine priređene, a najbolje su frigane ili na roštilju pečene.

Važno je znati kako treba ribu prirediti do kuhanja ili pečenja.

Živu ribu treba najprije usmrtiti, a to se može učiniti na taj način, da se riba umota u krpu, jednom rukom uhvati, a drugom se rukom udari drvenim batom po glavi. Za svaku sigurnost dobro je iza toga još u zatiljak oštrim nožem zarezati. Onda se ribi uklone ljuske pomoću strugalice ili noža tako, da se riba krpom uhvati za rep, a nožem ili strugalicom stružu ljuske smjerom od repa prema glavi. Dobro treba paziti, da se sve ljuske posve uklone, kako kod glave i repa ne bi koja ljuska zaostala, što bi kod jela bilo vrlo neugodno. Nekim je ribama tijelo pokriveno kožom, koja se sirovoj ili kuhanoj ribi mora ukloniti. Neki način priređivanja zahtijeva, da se izvadi i glavna kost s rebrima, pa se u tom slučaju riba stavi na mokru dasku, razreže se od repa do glave s trbušne i hrptene strane, a utroba se izvadi. Kod glave se meso prereže, a nožem se uzduž kralježnice reže meso i odvaja od kosti. Ovako se napravi i na drugoj strani. Sada se obje polovice stave na dasku tako, da je koža na daski, pa se riba kod repa drži, a oštrim nožem ukloni koža od mesa. Kožu možemo ukloniti i bez toga, da najprije vadimo kosti, jer možemo kožu po sredini samo razrezati, a zatim je ogulimo rukom pomoću krpe.

Škrge uvijek vadimo, no ako kuhamo juhu ili aspik, onda ih ostavimo. Peraje nije potrebno odrezivati. Riba se otvori na trbu-

hu, da se može izvaditi utroba, no kod toga treba paziti, da se žuč ne razlije. Tamniju kožicu, koja se u ribi nalazi, treba također ukloniti. Nakon toga treba ribu dobro oprati, ali to treba brzo činiti, da riba bude što manje u vodi.

Neke se ribe pripremaju u cijelom, a neke se prije pripremanja moraju izrezati na komade. Dobro je ribu bar jedan sat ranije malo osoliti i ostaviti je na daski, koju treba koso postaviti, da se riba može dobro ocijediti. Ako neku ribu želimo peći, onda ju treba poprijeko razrezati, da se bolje ispeče i da sok kod pečenja može bolje prodrijeti u meso.

Ribe se mogu pripremiti na razne načine. One se mogu na dva načina kuhati, peći na roštilju, a možemo ih pirjati, gratinirati, pržiti, peći i frigati. Najlakše je probavljiva kuhana riba.

Od slatkovodnih riba mogu se gratinirati: štuka, šaran, smuđ, kečiga, pastrva, linjak, klen;

kuhati: jegulja, mrena, štuka, šaran, lipen, smuđ, kečiga, pastrva, grgeč, karas, somići, linjak, klen;

pržiti: som, šaran, smuđ, linjak, klen;

pirjati: šaran, smuđ, bjelica, mrena, karas, kečiga, linjak, klen;

frigati: štuka, som, somići, šaran, lipen, smuđ, kečiga, pastrva, linjak, klen;

peći: mrena, bjelica, štuka, šaran, smuđ, kečiga, karas, som, lipen, linjak, klen.

Od morskih riba mogu se

kuhati: trilja, zubatac, lubin, kamenica, lovrata, cipal, skuša, bakalar, potočni rak, jastog, prug, scampi, morski pauk, datulje;

peći: zubatac, trilja, lubin, lovrata, oslić;

frigati: šfolja, inćun, sardela, sipa, liganj, rumbac, skuša, rađa; list, hobotnica.

gratinirati: šfolja, list, rađa, rumbac;

peći na roštilju: trilja, lubin, oslić, skuša;

marinirati: tune i skuše.

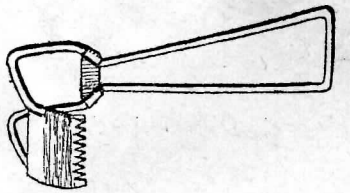
Brodet se može pripremiti od: tunine, jegulje, sipe, cipla, trilje, miješanih riba.

Gulaš se može pripremiti od: lubina, zubaca, lovrate, skuše, tunje.

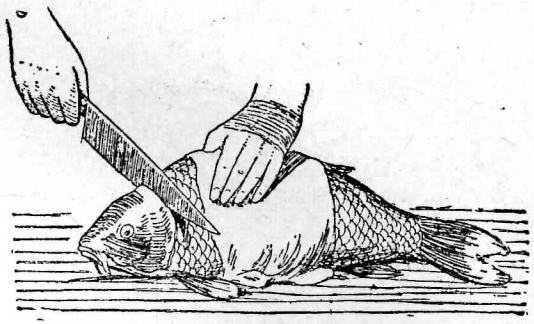
Risoto se može pripremiti od: lignja, sipe, hobotnice.



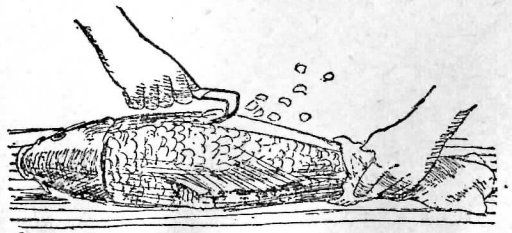
Pripremanje ribe



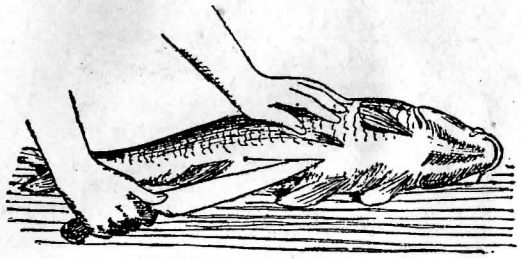
Nož za čišćenje ljusaka



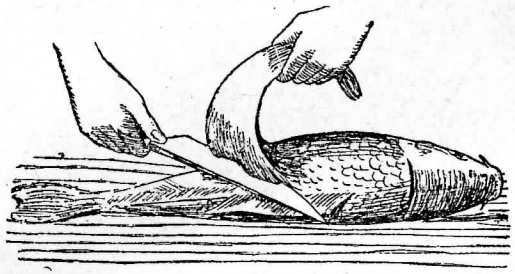
Rezanje glave



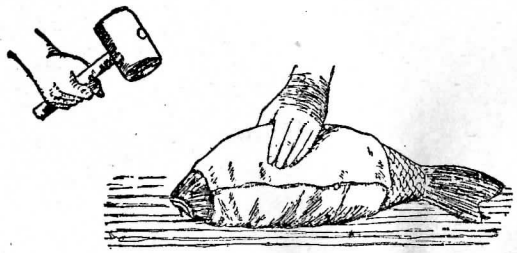
Struganje



Otvaranje ribe

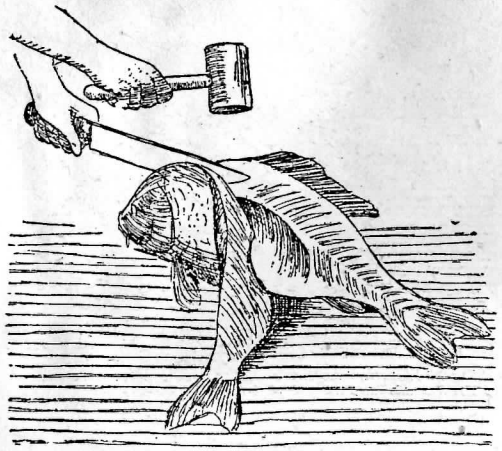


Rezanje ribe

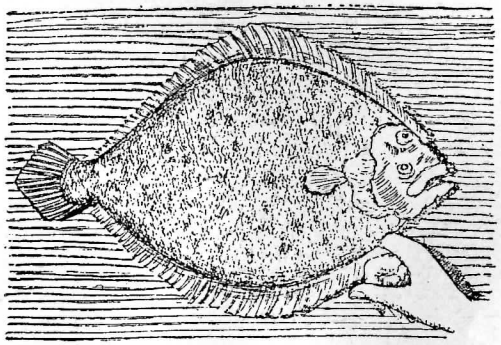


Ubijanje šarana

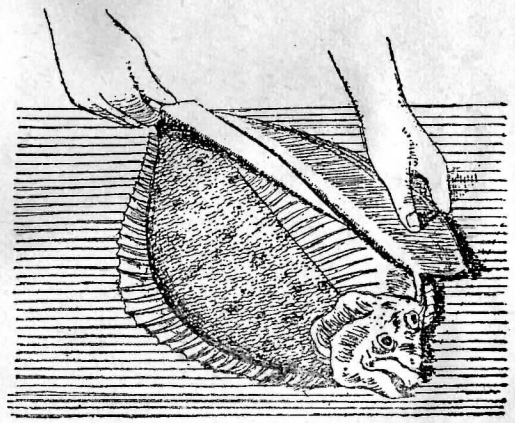




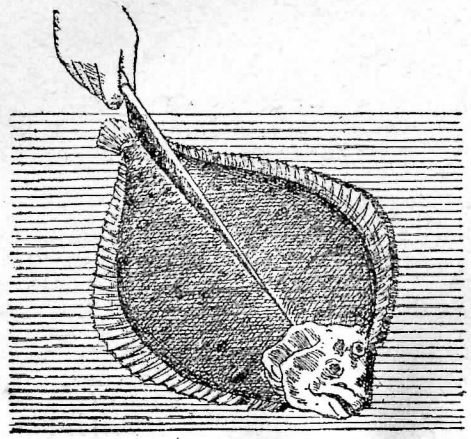
Urezivanje zatiljka



Vađenje droba

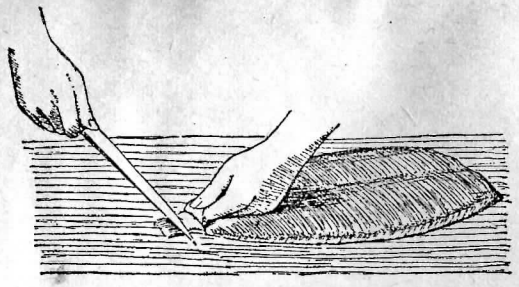


Rezanje kože

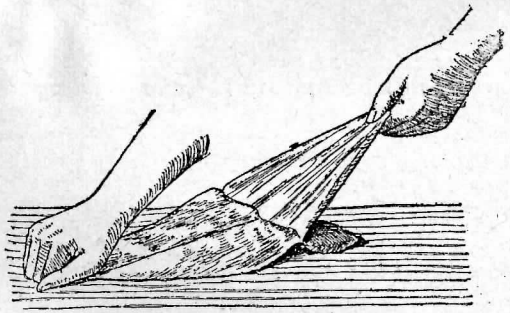


Odrezivanje mesa

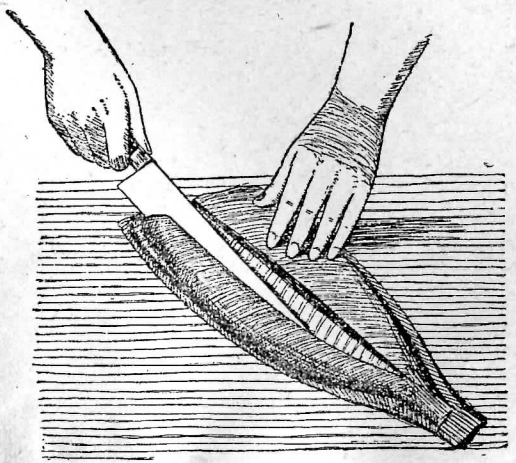




Zarezivanje kože od šfolje



Skidanje kože sa šfolje



Odrezivanje mesa sa kosti

## 1. Kuhane ribe *(Gekochte Fische)*

Voda se osoli, u nju se doda na ploške rezanog luka, cijelog papra i lovorova lista te pusti da zavrije. Riba se očisti, opere, stavi u vrelu vodu i pusti polagano kuhati.

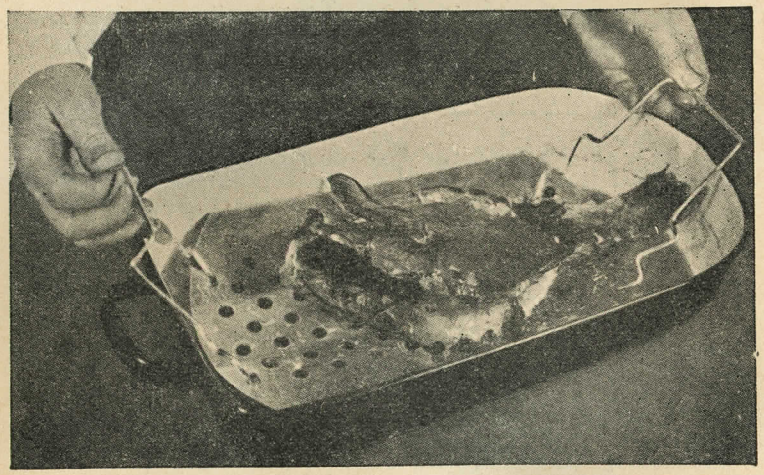
Prema veličini ribe određuje se vrijeme kuhanja od 5 do 30 minuta.

Kuhana riba servira se topla i hladna. Topla se začinja maslacem, a hladna uljem i octom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati luk, 3. pristaviti vodu, 4. dodati u vodu luk, lovorov list, sol, papar, 5. zakuhati vodu, 6, očistiti ribu, 7. oprati ribu, 8. staviti u kipuću vodu, 9. kuhati, 10. izvaditi.

## 2. Pečene morske ribe na roštilju *(Fische auf dem Rost gebraten)*

Ribe se očiste, operu, osole i papre, poškrope limunovim sokom, namažu uljem i stave na dobro ugrijani roštilj peći. Za vri-

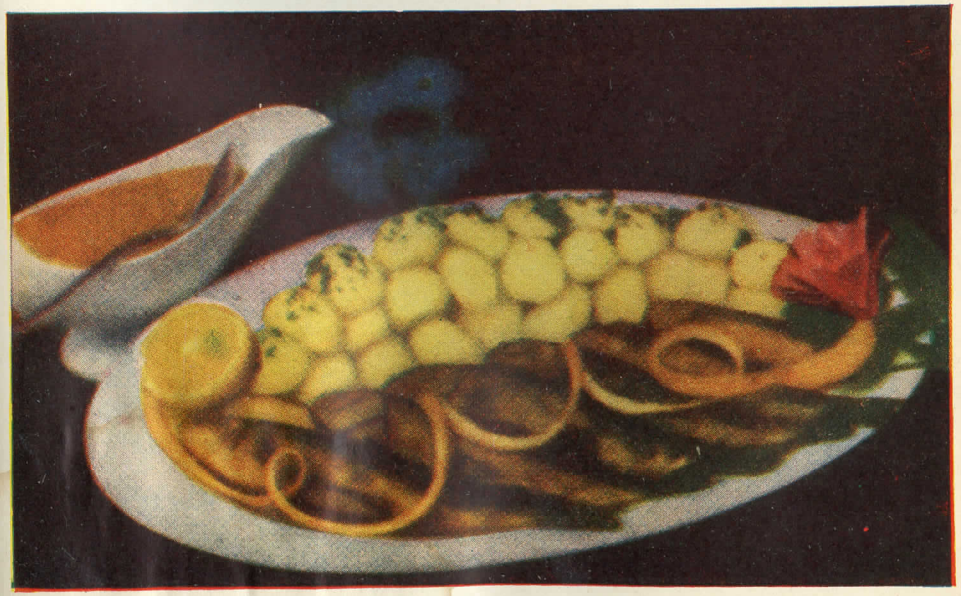


Uložak za kuhanje i pečenje ribe

jeme pečenja mažu se uljem i peku s obje strane. Na vruće ulje stavi se fino kosanog češnjaka i peršina, pa se riba prelije ovim uljem i servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati češnjak, 3. kosati peršin, 4. očistiti ribu, 5. oprati, 6. osoliti i papriti, 7. poškropiti limu-

JEZIK S MAKARONIMA



RIBE S PEČENIM KRUMPIROM

nom, 8. namazati uljem, 9. ugrijati roštilj, 10. staviti na roštilj, 11. peći, 12. okretati, 13. mazati, 14. ugrijati ulje, 15. dodati češnjak i peršin, 16. složiti ribu na zdjelu, 17. preliti uljem.

**3. Pečene slatkovodne ribe u pećnici** *(Gebratene Süsswasserfische im Rohr)*

Ribe se očiste, operu, osole, papre i zarežu, a u zareze se stavi fino kosanog češnjaka i zelenog peršina. Ovako priređena riba stavi se na vruću mast u šerpinju i peče u pećnici uz polijevanje.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti ribu, 3. oprati, 4. osoliti i papriti, 5. kosati češnjak i peršin, 6. urezati ribu, 7. dodati češnjak i peršin, 8. staviti u tepsiju, 9. dodati mast, 10. staviti u pećnicu, 11. peći i polijevati.

**4. Kuhani raci** *(Gekochte Krebse)*

Najprije se pristavi voda, u koju se stavilo octa, soli, cijeloga papra, lovorova lista i cijela glavica luka. Živi raci dobro se operu četkom i stave u lonac. Kad je voda dobro uzavrela, polije se po racima, raci se izmiješaju i ostave kuhati 10—15 minuta, dok dobro pocrvene. Sada se raci izvade u šerpinju, poliju uljem, posipaju češnjakom i zelenim peršinom, doda se 2 dl bijeloga vina i pusti se malo prokuhati, a zatim se serviraju.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. staviti pridodatke, 4. kosati češnjak i peršin, 5. zakuhati, 6. oprati i očistiti rake, 7. politi rake, 8. kuhati, 9. staviti rake u šerpinju, 10. politi uljem, 11. dodati češnjak, peršin, 12. dodati vino, 13. kuhati.

**5. Kuhane datulje** *(Gekochte Meer-Datteln)*

Datulje se dobro operu te kuhaju kao i raci. Kuhane su onda, kad se školjke otvore. Sada se stave u šerpinju i poliju uljem, doda se fino kosanog češnjaka, zeleni peršin, malo bijelog vina i pusti prokuhati.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. oprati datulje, 4. kosati češnjak, peršin, 5. kuhati, 6. izvaditi u šerpinju, 7. politi uljem, 8. dodati češnjak, peršin, 9. dodati vino, 10. prokuhati.

## VIII. Složenci

Jela složena od raznih živežnih namirnica, koje se kuhaju u jednom loncu, zovu se složenci ili »Eintopfgericht«.

Kod priređivanja složenaca ne treba se točno držati pojedinih recepata, koji su primjera radi ovdje navedeni, već se mogu prema ukusu stvarati i druge kombinacije. Važno je da se kod određiva-

nja količine ne treba točno držati recepta, jer o količini pojedinih namirnica ne ovisi hoće li jelo dobro uspjeti ili ne, kao kod mnogih drugih jela. Kod složenaca može se uzeti više od one namirnice, koja po okusu bolje odgovara, a smanjiti možemo količinu onoga, što nam ne prija. Dapače može se učiniti i tako, da se pojedina namirnica posve izostavi, a da jelo ne izgubi svoju karakteristiku.

Karakteristično je kod složenaca, da svaka namirnica ostaje nepromijenjena, iako se sve zajedno kuhaju u jednom loncu, jer se kod priredbe ne želi stvoriti nešto novo, kako je to kod nekih jela, gdje se namirnice miješaju i međusobno vežu.

Složenci su najbolji, ako se kuhaju vrlo polagano i u dobro zatvorenom loncu. Za kuhanje složenaca najpodesniji je Papinov lonac, a dobro služi kuhaći sanduk ili kuhaći lonac. Prije nego se složenac stavi u kuhaći sanduk ili kuhaći lonac, mora se kuhati najmanje ½ sata na štednjaku, da se može dokuhati u sanduku. Naš narod kuha složenac u zemljanom loncu i poveže ga papirom, na kojem napravi nekoliko rupica.

Složenac priređujemo od raznovrsnog povrća uz pridodatak bilo koje vrste mesa i riba. Meso, koje stavljamo u složenac, mora biti masno, a u koliko nije, ili ako kuhamo složenac bez mesa, onda treba dodati malo masti. Od govedine najbolji je »flam«, od teletine bubrežnjak ili prsa, od svinjetine vratina, od suhog mesa »fedrih«, a od ovčetine ili janjetine može se uzeti bilo koji dio. Meso se razreže na veće komade prije nego se stavi kuhati. Povrće se mora očistiti, oprati, a onda izrezati na ploške ili rezance. Krumpir se oguli, opere i razreže na četiri dijela. Šparga i poriluk režu se nakon čišćenja na 3 cm duge komadiće.

Kod slaganja u lonac najprije se stavi meso, onda korjenasto povrće, zatim lisnato, a odozgo se stave krumpiri, šparga i cvjetača. Vode se stavi toliko, da je 3—4 cm iznad namirnica. Lonac se dobro pokrije i ne otvara za vrijeme kuhanja. Vrijeme kuhanja ovisi o količini i vrsti namirnica.

Složenci su vrlo zasitna, hranjiva, tečna i cijenjena jela, jer je u njima sadržana krepka juha, meso i povrće, pa mogu nadomjestiti kompletan jestvenik od 3 jela.

Složenci se obično priređuju u loncu od 3—4 l, pa ta količina dostaje za 4—6 osoba. Oni se mogu prirediti i u manjoj količini, ali najmanji lonac, u kojem se mogu kuhati, mora biti od 2 l, da se od svake namirnice može uzeti najmanja količina.

Složenci su i naša narodna jela: bosanski i lički lonac, jer se i ona priređuju od raznog povrća i mesa, te kuhaju zajedno u jednom loncu. Složenac je i englesko jelo Irish Stew (ajriš-stju), koje se priređuje od ovčetine i raznog povrća.



### 1. Svinjetina s povrćem *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 30 dkg svinjetine | luk |
| ½ kg krumpira | zeleni peršin |
| ¼ kg mrkve | sol, papar |
| ¼ kg korabice | voda |

Svinjetina se opere i izreže na komade. Krumpir se oguli i izreže na komadiće. Mrkva i korabica se očiste i izrežu na deblje rezance. Luk i zeleni peršin se fino košu. Sve se ovo složi u lonac, kako je to naprijed opisano, dolije se vodom, soli i papri te pokriveno polagano kuha najmanje 1 sat.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati luk, peršin, 3. očistiti, rezati mrkvicu i korabicu, 4. guliti, rezati krumpir, 5. oprati, rezati meso, 6. složiti u lonac, 7. doliti vodom, 8. soliti i papriti, 9. pokriti, kuhati.

### 2. Teletina ili janjetina s povrćem *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg teletine | 1½ dkg parmezana |
| 10 dkg riže | sol i papar |
| ¼ kg šparge | 3 dkg masti |
| 12 dkg vrganja | |

Kuhanje složenca s mesom u Papinovom loncu

Meso se opere, izreže i stavi u lonac. Na teletinu se stavi očišćena i izrezana šparga te očišćeni na ploške izrezani vrganji. O-

dozgo se stavi očišćena riža i nalije voda. Soli se i papri. Lonac se pokrije i složenac se polagano kuha 30—40 minuta. Servira se s ribanim parmezanom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, izrezati meso, 3. staviti u lonac, 4. očistiti, izrezati, oprati špargu, 5. dodati, 6. očistiti, izrezati, oprati vrganje, 7. dodati, 8. očistiti, oprati rižu, 9. dodati, 10. doliti vodom, 11. dodati mast, 12. soliti, papriti, 13. pokriti, kuhati, 14. izribati parmezan.

### 3. Suho meso sa zeljem *(Eintofgericht)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg suhog mesa | luk |
| 1/4 kg kiselog zelja | paprika |
| 1/4 kg krumpira | voda |

Meso se u vrućoj vodi krpicom dobro opere i moči u vodi. Zelje se izreže na rezance, krumpir oguli i izreže na komadiće. U lonac se najprije stavi meso, zatim se doda zelje, pa krumpir, fino kosani luk i paprika. Dolije se vodom, lonac se pokrije, a složenac se kuha najviše 50 minuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati meso i staviti u vodu, 3. izrezati zelje, 4. oguliti, izrezati krumpir, 5. kosati luk, 6. složiti sve u lonac, 7. dodati papriku, 8. doliti, 9. pokriti i kuhati.

### 4. Pašta i fažol *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 20 dkg graha | luk, češnjak |
| 10 dkg pašte | zeleni peršin |
| 12 dkg suhe slanine | voda, paprika |

Za ovaj složenac uzmu se pužići od tijesta ili makaroni, koji se iskidaju na manje komadiće. Grah se očisti, opere i pristavi s cpranom slaninom ili carskim mesom. Kad grah pol sata kuha, ukuha se pašta, doda fino kosani luk, češnjak, zeleni peršin i crvena paprika, te se još kuha 40 minuta, dok ne postane mekano.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati slaninu, izrezati, 3. očistiti. oprati grah, 4. staviti kuhati, 5. kosati luk, češnjak, peršin, 6. oprati paštu, ukuhati, 7. dodati luk, češnjak, peršin, papriku, 8. kuhati.

### 5. Kokoš s povrćem *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kokoši | 15 dkg svježeg zelja |
| 1/4 kg mrkve | 1/4 kg krumpira |
| 15 dkg korabice | 5 dkg luka, papar |
| 5 dkg poriluka | sol, zeleni peršin |



Očišćena i oprana kokoš tranšira se i stavi kuhati u lonac zajedno s očišćenim i izrezanim povrćem. Doda se fino kosani luk i zeleni peršin, soli se i papri. Lonac se pokrije, a složenac se kuha pokriven oko 1 sat.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, izrezati kokoš, 3. očistiti, izrezati mrkvu, korabicu, poriluk, zelje, 4. oguliti, izrezati krumpir, 5. kosati luk, peršin, 6. složiti u lonac, 7. soliti i papriti, 8. doliti vodu, 9. pokriti i kuhati.

### 6. Složenac od povrća *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 12 dkg mahuna | 10 dkg rajčice |
| 12 dkg graška | 10 dkg zelene paprike |
| 12 dkg mrkve | 3 dkg masti |
| 12 dkg korabice | sol, papar |
| 10 dkg cvjetače | luk, peršin, češnjak |
| voda, vino | |

Povrće se očisti, izreže, opere i složi u lonac. Doda se fino kosani luk, češnjak, peršin, soli se i papri, doda mast i dolije vodom, u koju smo ulili čašu bijelog vina (2 dl). Lonac se dobro pokrije i polagano kuha 3/4 sata.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati korabicu i mrkvu, 3. očistiti mahune i grašak, 4. očistiti cvjetaču, 5. očistiti rajčicu, 6. oguliti, izrezati krumpir, 7. očistiti, izrezati papriku, 8. složiti u lonac, 9. dodati luk, češnjak, peršin, 10. dodati mast, 11. doliti vodu i vino, 12. soliti i papriti, 13. pokriti, kuhati.

### 7. Složenac s ribom *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg ribe | |
| 1/4 kg mahuna | |
| 1/4 kg rajčica | |
| | 10 dkg zelja |
| | češnjak, luk |
| | zeleni peršin |
| 1/4 kg korabice | sol, papar, ulje |
| 1/4 kg krumpira | voda, sok od limuna |

Riba se očisti, opere i nakapa sokom od limuna. Povrće se očisti, izreže i složi u lonac. Doda se fino kosani luk, češnjak i peršin. Dolije se voda, 1 žlica ulja, soli i papri te kuha 3/4 sata. Nakon toga vremena doda se riba i kuha sasvim kratko vrijeme.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti. oprati ribu, 3. nakapati ribu, ocijediti, 4. očistiti korabicu, izrezati, 5. očistiti, izrezati mahune i rajčicu, 6. očistiti i izrezati zelje, 7. oguliti, izrezati krumpir, 8. kosati luk, češnjak, peršin, 9. složiti u lonac, 10. dodati ulje, 11. doliti, 12. pokriti, kuhati, 13. dodati ribu, kuhati.

### 8. Složenac s ovčetinom *(Eintopfgericht)*

| | |
|---|---|
| 35 dkg ovčetine | 12 dkg korabice |
| 1/4 kg krumpira | 12 dkg rajčice |
| 1/4 kg zelja | 2 dkg češnjaka |
| 5 dkg luka | lovor, sol |
| 12 dkg mrkve | zeleni peršin |
| voda, vino | papar, paprika |

Povrće se očisti i izreže. Krumpir se oguli i izreže, a meso se također nakon pranja izreže. Luk, češnjak i peršin fino se košu. U lonac se stavi najprije meso, onda povrće, pa luk, češnjak i peršin. Doda se sol, papar, paprika, lovor, dolije se vodom u koju se ulilo 2 dl vina. Lonac se pokrije i kuha najmanje 1 sat.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, izrezati meso, 3. očistiti, izrezati mrkvu i korabicu, 4. očistiti, izrezati zelje i rajčicu, 5. oguliti, izrezati krumpir, 6. kosati luk, češnjak, peršin, 7. složiti meso i povrće u lonac, 8. dodati luk, češnjak, peršin, 9. soliti, papriti, 10. dodati papriku, lovor, 11. doliti vino i vodu, 12. pokriti, kuhati.

## IX. Jela od brašna

Od pšeničnog brašna mogu se prirediti razne vrste tjestenina, a služi nam i kod priređivanja drugih jela, pa je važno, da poznajemo sva svojstva brašna. Brašno je sastavljeno od takvih sastojina, u kojima ima ugljika, vodika, kisika i dušika. Glavna sastojina brašna je škrob, osim toga ima bjelančevine (albumina) i ljepiva. Kad se brašnu oduzme ljepivo, nema svojstvo ljepivosti, a to se najbolje vidi po tome, što se škrobeno brašno ne može upotrebiti za mijesenje. Želimo li od škrobenoga brašna nešto umijesiti, moramo dodati jaja, jer se inače ne bi dalo izmijesiti. Prema tome vidimo, da je ljepivo jedna od vrlo važnih sastojina, koja je upravo potrebna, ako se od brašna želi umijesiti tijesto. Brašno vrlo brzo prima vlagu, pa se zato mora paziti, da se pohrani na suho i zračno mjesto. U brašnu ima i vode, no što je brašno više suho, to je laganije i podesnije za mijesenje.



Treba li brašno ukuhavati, potrebno je znati da se prije ukuhavanja mora najprije razmutiti s hladnom vodom. Da se ne naprave grudice, mora se paziti u kojem omjeru treba brašno i vodu izmiješati. Na malo brašna uzeti mnogo vode ne bi valjalo, jer bi se napravile grudice, koje se kasnije teško izmiješaju. Dakle na jedan dio brašna najviše 3 dijela vode, i to pomalo dodavati i miješati. Razmućeno brašno treba odmah ukuhavati, jer ako razmućeno brašno dulje stoji, sleći će se na dno škrob, a gore će ostati voda, što je znak, da se u hladnoj vodi škrob ne topi. Kad smo razmućeno brašno ukuhali, ono će kod kuhanja postati ljepljivo, jer škrob ima to svojstvo, da već kod temperature od 50° nabubri, a kod 70° se raspukne i postaje ljepljiv. Kad bi bacili brašno u vruću vodu, voda ne bi mogla prodrijeti u svako škrobno zrnce, ono ne bi moglo bubriti, pa bi se napravile grudice. Razmućeno brašno ukuhavamo u vodu ili mlijeko kod priređivanja nekih umaka, kolača i krema, pa je dakle potrebno znati da se najprije razmuti s malo hladne vode, a onda se ova kaša ukuhava u vruću tekućinu i kuha otprilike 10 minuta prema tome, kako određuje dotični recept. Ovako se priređuje prihrana za dojenčad.

Brašno možemo i na suho ugrijati do visoke temperature. Ono postane žuto i suho. Izmiješamo li prženo brašno s hladnom vodom i kuhamo, opazit ćemo da i ono nabubri i da se veže vodom u ljepljivu kašu, samo zrnca nabubre tek za polovinu, jer se jedan dio škroba pretvorio u dekstrin. Za mnoga jela potrebno je brašno pržiti i s tekućinom vezati, jer tme hrana dobije na okusu, mirisu i izdašnosti. Dakle je i prženo brašno potrebno najprije izmiješati s hladnom vodom, da se ne naprave grudice, a onda ukuhati.

Brašno možemo i na masti ispržiti, pa kad stavimo brašno na vruću mast, nastane žuta, krupičava i nevezana smjesa. Prema tome kako dugo pržimo brašno, postane ono svetlije ili tamnije žuto. Zbog visoke temperature oduzeta je škrobu voda, pa škrob ne može nabubriti, već se popržio ili dekstrinirao. Dodamo li vode, brašno će se s vodom vezati u kašu, samo i kod toga treba paziti da ne nalijemo odmah vruću vodu, već hladnu, i da vodu ne nalijemo naglo, već malo pomalo, ako želimo dobiti glatku i ljepljivu smjesu. Ova brašnasta ljepljiva smjesa služi mnogim jelima kao začin, pa treba znati, da se obično uvijek uzme ista količina masti i brašna. Tekućinu, odnosno vodu, treba polagano dolijevati i prema tome, kako gusta mora biti ova ljepljiva smjesa, doda se količina vode i odredi se vrijeme kuhanja.

Od brašna se priređuju i razna tijesta, za koja je uglavnom potrebno brašno i voda ili mjesto vode mlijeko. Od brašna i vode mogu se prirediti mlinci, žličnjaci, okrugljice i rezanci. Mjesto do-

maćih rezanaca mnogo se upotrebljavaju tvornički rezanci i druge tjestenine, kao što su makaroni, špageti, pužići, zvjezdice i t. d. Kako se od svake količine brašna dobije jednaka količina rezanaca, to domaći rezanci nisu skuplji od tvorničkih, samo se uštedi vrijeme i trud, ako se upotrebe tvornički rezanci. Suha tjestenina može se dugo držati, da se ne pokvari, samo ju treba čuvati na suhom, zračnom mjestu.

Kruh je najstarija hrana koju su počeli praviti od brašna, a jeli su ga uz meso. I danas je to najglavnija hrana, jede se uz svako jelo, pa ne možemo zamisliti ni jedan obrok bez kruha. Kad kruh jedemo, treba paziti da se ne odrezuje nožem, niti ga smijemo zubima odgrizati. Najljepše je, ako komadić po komadić otkidamo i kod toga pazimo, da ga ne mrvimo po stolu. U nekim krajevima gdje je narod jako siromašan, pa ne može uopće praviti kruh, nadomješta ga kuhanim kukuruznim brašnom ili kukuruznom krupicom. To je naše narodno jelo, koje se zove palenta ili žganci. Isto se tako kuha heljdino brašno, a ono se onda zove heljdina kaša ili hajdini žganci. Oni su sive boje, a poslije kuhanja se prorahljuju viljuškom. Palenta ili žganci dobri su s mlijekom ili kavom, a mnogo se prave kao pridodatak mesu u umaci. Kod palente je jedino važno, da je brašno dobro kuhano i da palenta nije pretvrda. Rjeđe skuhanu palentu zove naš narod kukuruzna kaša, a jede ju najviše uz mlijeko ili kavu. Dobra palenta pozna se po mirisu, a mora se dobro i dugo miješati na štednjaku.

Domaći kruh pravi se od brašna naših žitarica i to: pšenice, raži, ječma, prosa i kukuruza. Najbolji i najlakše probavljiv je kruh od pšeničnog brašna, pa je i najv še cijenjen. On je bijel, suh, lagan i elastičan. Vrlo je tečan i hranjiv raženi kruh, no kako je teško probavljiv, ne daje se slabijem organizmu, djeci i bolesnicima za hranu. On je crn, vlažan i težak. Kruh od ječma je suh, težak i jako se lomi. Proseni kruh također je jako suh i ima poseban okus, a prave ga samo najsiromašniji narodi.

Kruh se može praviti i od miješanog brašna, t. j. da se uzme polovica pšeničnog, a polovica raženoga ili se miješa pšenično s kukuruznim. Vrlo je tečan kruh, ako se u brašno miješa i pasiranog krumpira.

Najmanje je hranjiv kukuruzni kruh, no tečan je dok je svjež, ali je jako težak i brzo se suši. Naš narod ga mnogo priređuje, a peče ga na ognjištu pod pekvom, na koju se stavi žeravica. Kad pravimo kruh, moramo paziti da je brašno dobro, da je temperatura vode primjerena, da količina pjenice odgovara količini brašna, da nema previše ni premalo soli i da je dobro izmiješan. Da bude kruh dobar, treba osim toga paziti, da se tijesto dovoljno digne i



da je dobro pečen, a to se pozna po težini i po zvuku, ako po njemu kucamo.

Za pečenje kruha važno je znati ne samo omjer brašna, vode i pjenice, već je važno znati da je potrebna temperatura od 200—250°, da bude dobro ispečen. Kod pečenja stvara se dekstrin, koji je mnogo lakše probavljiv od škroba, pa je zato važno da je kruh dobro pečen i lagan. Topao kruh ne valja narezati, jer postane gnjecav, a još manje jesti, jer se teško probavlja. Topao kruh moramo na zraku ohladiti, a ne spremiti, dok je još topao. Osušeni bijeli kruh možemo dobro upotrebiti, ako ga sameljemo u sitni prah, što zovemo m r v i c e. Mrvice služe mnogo puta mjesto brašna kao sastavni dio ljepive smjese, koja je temeljni dio nekih jela, a osim toga se mnogo upotrebljavaju za paniranje, a pržene na masti dodaju se kao začin. Prije upotrebe treba mrvice prosijati, deblje komadiće istucati u mužaru i ponovno prosijati. Mrvice moraju biti lijepe žute boje, a od previše pečenog kruha nisu dobre, jer kod prženja previše pocrne. Mrvice se prave samo od posve bijelog kruha.

### 1. Kruh od pšeničnog brašna *(Weizenbrot)*

| | |
|---|---|
| 1 kg brašna | 2 dkg soli |
| 2 dkg pjenice | 1/2 dkg kumina |
| ¾ l vode | mast za tepsiju |

Brašno se prosije i stavi na toplo mjesto. Pjenica se razmuti s malo tople vode i brašna, pa kad je dobro izmiješano, ostavi se pokrivena na toplom mjestu, da se diže. Ako smo sigurni, da je pjenica svježa, onda možemo pjenicu samo razmutiti u vodi i ovom vodom zamijesiti kruh. U prosijano brašno stavi se sol i kumin, pa se s malo vrele vode popari, osobito ako se kruh pravi od bijelog brašna. Crno brašno ne smije se pariti, jer je i bez toga kruh vlažan.

Kad se popareno brašno ohladi, doda se dignuti kvasac ili se kruh počne mijesiti samo s vodom, u kojoj je razmućena pjenica. Voda treba da je mlaka. Kruh se mora čvrsto i dugo mijesiti, a onda se stavi na toplo mjesto, da se tijesto digne. Kasnije se kruhu dade oblik i stavi u namazanu tepsiju, da se diže. Oblikovan se kruh može staviti i u košaricu, koja je obložena krpom, na koju se posulo malo brašna. Pokrije se i pusti dizati. Kad se tijesto dovoljno diglo, prebaci se na jako ugrijanu nisku tepsiju i stavi peći u vrlo vruću pećnicu. Peče se otprilike ¾ sata. Od brašna i vode napravi se ljepilo, s kojim se kruh za vrijeme pečenja namaže i dalje peče. Kad je kruh pečen, namaže se vodom i pusti ohladiti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. prosijati brašno, 4. napraviti kvas, 5. dizati kvas, 6. dodati sol i kumin, 7. popariti, 8. ohladiti, 9. dodati kvas, 10. mijesiti, 11. dodati vode, 12. mijesiti, 13. pustiti dizati, 14. namazati tepsiju, 15. napraviti oblik, 16. staviti u tepsiju ili košaricu, 17. dizati, 18. peći, 19. napraviti ljepilo, 20. namazati.

**2. Kruh za sendviče** *(Wecken für Sandwiches)*

½ kg brašna
¼ l mlijeka
3 dkg maslaca
2 dkg pjenice
2 dkg soli

Podmijesi se kvas od pjenice s malo mlake vode i brašna. Kad je kvas dignut, metne se u prosijano i osoljeno brašno, te se mlijeko, u koje smo stavili maslac, pomalo dodaje, a tijesto dobro mijesi. Tijesto se stavi na toplo mjesto, da se digne. Kad je dobro dignuto, razdijeli se u 2 komada, oni se izrade u dugačke i uske hljepčiće, koji se stave na namazanu tepsiju i metnu na toplo mjesto, da se tijesto digne. Sada se hljepčići namažu ljepilom i stave peći. U pećnici se peku oko pol sata, prema veličini i debljini hljepčića.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. prosijati brašno, 4. podmijesiti kvas, 5. soliti, 6. dodati maslac. 7. dodati mlijeko, 8. mijesiti, 9. dizati, 10. napraviti hljepčiće, 11. dizati, 12. namazati, 13. peći.

**3. Kruh prepečenac** *(Zwieback)*

Bolesnici koji imaju poteškoće s probavom, ne smiju jesti svježi kruh ni sitno pecivo, pa se za njih pravi kruh prepečenac, koji se može dobiti gotov iz tvornice, a dolazi u trgovinu u posebnim omotima. Prepečenac može domaćica i sama napraviti, ako obični bijeli kruh iz najfinijeg brašna izreže u ploške i u pećnici prepeče. Danas se mogu dobiti male električne spravice u kojima se kruh prži. To se čini za vrijeme jela.

**4. Sitno pecivo** *(Kleingebäck)*

½ kg brašna
¼ l mlijeka
5 dkg maslaca
2 dkg pjenice
2 dkg soli

Od jednakog tijesta, od kojega se pravi kruh za sendviče, pravi se i sitno pecivo.



Kad je tijesto dosta dignuto, zemičke se prave tako, da se tijesto razdijeli na jednake komade, svaki komadić izradi se u mali duguljasti hljepčić, koji se kuhačom razdijeli na dvije polovice. Sada se okrenut stavi na dasku posipanu brašnom, pokrije i ostavi na toplom mjestu, da se zemičke dignu. Kad se tijesto diglo, stave se zemičke na namazanu tepsiju, no opet se okrenu i opet malo puste dizati. Prije nego se stave peći, namažu se pomoću kista rijetkim ljepivom od brašna i stave peći u vruću pećnicu. Pećnica se ne smije mnogo otvarati, jer se pecivo ne će lijepo ispeći. Želimo li napraviti roščiće ili slane hljepčiće (Salzstangerl), razvalja se komadić tijesta, a rukom se savija u hljepčić. Ako hljepčić zavinemo dobijemo roščić. Hljepčiće namažemo i posipamo solju i kuminom, a roščiće samo namažemo i stavimo peći. Mjesto mlijeka i maslaca može se tijesto umijesiti samo mlakom vodom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. prosijati brašno, 4. podmijesiti kvas, 5. soliti, 6. dodati maslac, 7. dodati mlijeko, 8. mijesiti, 9. napraviti okrugle hljepčiće, 10. dizati, 11. razvaljati, napraviti pecivo, 12. dizati, 13. namazati, 14. peći.

**5. Pržene zemičke ili prženi kruh** *(Semmelpofesen)*

Zemička ili bijeli kruh izrežu se na ploške. Zemičke se režu poprijeko, a ne po dužini. Ploškice se umoče u mlijeko, razmućena i osoljena jaja te se peku u vrućoj masti.

Na pržene zemičke mogu se dodati pirjani možđani, topla pašteta od jetre ili koje drugo mazilo.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati zemičke, 3. ugrijati mast, 4. umočiti u mlijeko, 5. umočiti u jaje, 6. popržiti na masti.

**6. Mliječni kruh** *(Milchbrot)*

40 dkg brašna
2 dl mlijeka
6 dkg šećera
8 dkg maslaca
2 dkg pjenice
jaje, sol

Brašno se prosije i posoli. Pjenica se izmiješa s malo šećera, brašna i mlijeka u kvas i pusti dizati. U brašno se izdrobi maslac, doda šećer, razmućeno jaje (malo se ostavi za mazanje), mlijeko i dignuti kvas. Tijesto se dobro mijesi i pusti dizati. Zatim se premjesi u hljepčiće, stavi u namazanu tepsiju, pokrije i pusti dizati. Poslije se namaže jajetom i peče 40 minuta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. podmijesiti kvas, 4. izdrobiti maslac u brašno, 5. dodati šećer, 6. dodati kvas, 7. dodati sol, mlijeko, 8. mijesiti, 9. dizati, 10. namazati tepsiju, 11. napraviti hljepčić, 12. staviti u tepsiju, 13. dizati, 14. peći.

### 7. Palenta *(Polenta)*

25 dkg kukuruznog brašna
1 l vode
1 žlica soli

Kad slana voda zakipi, ukuha se kukuruzno brašno ili krupica, ubode se kuhača i ostavi da malo kuha. Poslije se dobro miješa, dok se smjesa ne ljušti od žlice i lonca. Sada se u loncu izravna, istrese na dasku ili tanjur i reže koncem na ploške.

Isto tako pravi se kaša, samo se uzme manje brašna.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. soliti, 4. prosijati brašno, 5. ukuhati, 6. kuhati, 7. miješati, 8. istresti, 9. rezati u ploške.

### 8. Žganci *(Maismehlklösse)*

1 l vode
$^1/_2$ l kukuruzne krupice
1 žličica soli

Voda se pristavi u šerpinju i osoli. Kad voda zakuha, istrese se krupica u vodu i pusti da u grudi kuha 10 minuta. Sada se voda odlije u lončić, a vilicama se gruda rastrga u žgance, koji se dolijevaju vodom iz lončića i dokuhavaju. Kad su gotovo kuhani, može se dodati malo masti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. istresti krupicu, 4. kuhati, 5. odliti vodu, 6. rastrgati, 7. podlijevati, trgati, 8. trgati, kuhati, 9. dodati mast, 10. dokuhati.

### 9. Hajdini žganci *(Buchweizenklösse)*

$^1/_4$ kg brašna
1 l vode
5 dkg masti
5 dkg čvaraka

U kipuću slanu vodu uspe se heljdino brašno, da nastane velika gruda, koja u vodi pliva i pokriveno kuha 10 min. Zatim se u grudu ubode kuhača, kratko vrijeme se kuha, onda se voda odlije, miješa i kuha 10 min. Smjesa se žlicom rastrga u komadiće i pomalo se dodaje voda, da bude kaša rahlija. Potrebno je, da se žgancima pomalo dodaje vruća mast, a žganci se još $^1/_4$ sata miješaju. Sada se vilicom ponovno trgaju, slože na zdjelu i začine čvarcima.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 3. soliti, 4. prosijati brašno, 5. ukuhati, 6. kuhati, 7. odliti vodu, 8. miješati, 9. rastrgati na komadiće, 10. dodavati vodu, 11. miješati, 12. dodati mast, 13. miješati, 14. trgati viljuškom, 15. začiniti.



## KUHANA TJESTENINA

Rezanci, krpice, makaroni, špageti, pužići, zvjezdice nazivaju se jednim imenom tjestenina. Neke tjestenine možemo sami umijesiti, a sve vrste mogu se izraditi u tvornicama. Za jednu osobu računa se 8 dkg tjestenine ili rezanaca. Kad mijesimo tjesteninu, onda je mnogo racionalnije, da umijesimo najednom više rezanaca, jer jedno jaje dostaje za 40 dkg brašna, a suhi rezanci mogu se sačuvati, pa se mogu trošiti prema potrebi. Tijesto za rezance mora biti tvrdo umiješeno, a rezanci se stave kuhati u kipuću slanu vodu. Za vrijeme kuhanja se tjestenine ne pokrivaju, a kad su kuhane, ocijede se i operu hladnom vodom te začine mašću.

Tjestenine treba uvijek u posljednji čas kuhati, jer ako dulje stoje, nisu tako ukusne. Dobre kuhane tjestenine ne smiju biti gnjecave i slijepljene, a ne smiju biti ni pretvrde. Gnjecave mogu biti, ako su bile premekano umiješene ili ako su se predugo kuhale, a pretvrde mogu biti onda, ako nisu dovoljno kuhane.

Svim tjesteninama temeljni je dio brašno, potrebni pridodaci su jaje i voda, a mast, orasi, mak i slično su pridodaci za poboljšanje.

Posebna vrsta kuhanja tjestenine jesu žličnjaci, koji se ne mijese na daski, već se priređuju u zdjeli, budući da tijesto mora biti tekuće, da se pomoću žlice ukuhava u kipuću slanu vodu. Sastav žličnjaka je isti kao i kod rezanaca, samo kod žličnjaka nije jaje potrebni pridodatak, već dodatak za poboljšanje. Ako ovo tijesto ukuhamo pomoću posebne naprave sa rupicama, dobijemo kuhane trence, što je naročito praktično, ako imamo veću količinu tijesta. Ukuhavamo li žličnjake, moramo paziti na oblik, da nisu preveliki i da su po mogućnosti jednako veliki, kako bi se jednolično mogli skuhati. Mlinci se također priređuju od brašna i vode, ali umiješeno tijesto razvalja se u male mlince i na suho peče, a ovi se zdrobe i pofure kipućom slanom vodom te začine mašću.

### 1. Rezanci i krpice *(Nudeln und Fleckerln)*

40 dkg brašna
1 jaje
voda, sol
5 dkg masti

Brašno se prosije na dasku, skupi se i u sredini se napravi jamica, u koju se razbije jaje i doda malo soli. Voda se pomalo dodaje, te se najprije pomoću noža umiješa u brašno, a onda rukom umijesi u glatko tijesto. Kad je dobro izmiješano, razdijeli se u dva hljepčića, razvalja na mlince i pusti malo sušiti. Zatim se tijesto razreže na rezance ili krpice ili se polovina tijesta izreže na

krpice, a polovina na rezance, ako cijela količina ne treba za jedan obrok. Rezanci se stave kuhat u kipuću slanu vodu, a kad su kuhani, ocijede se i začine mašću.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati jaje, sol, 4. dodavati vodu, miješati, 5. umijesiti, 6. razvaljati, 7. sušiti, 8. pristaviti vodu, 9. soliti vodu, 10. ukuhati, 11. kuhati, 12. ocijediti, oprati, 13. ugrijati mast, 14. staviti na mast, 15. izmiješati.

### 2. Jednostavni žličnjaci *(Einfache Nockerln)*

Brašno se najprije prosije u zdjelu, onda se dodaje voda, izmiješa, pa se tijesto kuhačom tuče. Kad je dobro izmiješano, ukuhavaju se žličnjaci tako, da se žlica umoči najprije u kipuću vodu, a onda žlicom uzme malo tijesta i ukuha u kipuću slanu vodu. Kad su kuhani, ocijede se na cjedilu, operu i stave na mast, na kojoj su se ispržile mrvice, a zatim sve dobro izmiješa.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. pristaviti vodu, soliti, 4. izmiješati brašno i vodu, 5. tući, 6. ukuhavati žličnjake, 7. ugrijati mast, 8. popržiti mrvice, 9. ocijediti žličnjake, oprati, 10. staviti na mast, 11. izmiješati.

### 3. Mlinci

Od brašna i vode umijesi se tijesto (kao rezanci), razvalja na manje mlince, koji se peku na tepsiji u pećnici. Mlinci se mogu napraviti i u većoj količini, jer se mogu čuvati na zalihi. Serviraju se najviše kao pridodatak i začinjaju mašću od pečenke, naročito pečene pure ili pečene svinjetine. Mlinci se izlome u zdjelu, poliju kipućom vodom, ostave malo stajati, onda ocijede i začine mašću od pečenke.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati vodu, 4. mijesiti, 5. razvaljati, 6. peći, 7. izlomiti, 8. popariti, 9. ocijediti, 10. ugrijati mast, 11. začiniti.

### 4. Trganci

Tijesto se umijesi kao za mlince, pa se prstima otrgava i ukuhava u kipuću slanu vodu. Za trgance mogu se upotrebiti i okrajci tijesta od savijače, koji se isto tako ukuhavaju i kuhaju 5 minuta. Zatim se procijede, operu i stave na mast.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. umijesiti tijesto kao za trgance, 3. pristaviti vodu, 4. otrgavati tijesto, ukuhavati, 5. kuhati, 6. ocijediti, oprati, 7. ugrijati mast, 8. staviti na mast, 9. izmiješati.



### 5. Prženi trenci

| | |
|---|---|
| 25 dkg brašna | 6 dkg masti |
| 1 jaje | sol, voda |

Od brašna, jaja, vode i soli umijesi se tvrdo tijesto i izreže na male komadiće, koji se zovu trenci. Ovi se stave na vruću mast i prže dok ne zažute, dolijevaju vodom dok ne postanu mekani.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati jaje, sol, 4. dodati vodu, 5. mijesiti, 6. izrezati, 7. ugrijati mast, 8. popržiti i zažutjeti trence, 9. dolijevati, pirjati.

### 6. Kuhani trenci

U zdjelicu se prosije 25 dkg brašna. Zatim se zamuti u šalici jedno jaje, dodaje u brašno i viljuškom drobi, dok se naprave trenci u brašnu. Zatim se brašno stavi na sito i prosije. U situ ostanu trenci, koji se stave na mast, promiješaju i naliju kipućom vodom. Vode se doda toliko, da je 1 cm nad trencima. Za vrijeme kuhanja se miješaju, pa ako je potrebno, doda se još vruće vode, da postanu mekani. Međutim se luk izreže na ploške, poprži na masti. Trenci se stave u zdjelu, a odozgo se prelije mast s lukom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. razmutiti jaje, 4. dodati jaje u brašno, 5. drobiti viljuškom, 6. prosijati, 7. pristaviti vodu, 8. ugrijati mast, 9. izmiješati, 10. doliti, 11. kuhati, 12. popržiti luk, 13. staviti u zdjelu, 14. politi mast i luk.

### 7. Makaroni, špageti i tvornički rezanci.

Tjestenina se ukuha u kipuću slanu vodu i kuha 10—15 minuta. Zatim se procijedi kroz cjedilo, opere i stavi na ugrijanu mast.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, soliti, 3. oprati tjesteninu, 4. ukuhati, 5. kuhati, 6. procijediti, oprati, 7. ugrijati mast, 8. staviti na mast, 9. izmiješati.

## X. Juhe

Juhe su jela, koja radi svoje aromatičnosti podražuju tek. One se zbog toga jedu kao prvo jelo, a kako se uživaju vruće, prijaju osobito zimi.

One se ubrajaju među sastavljena jela, ali ima među njima i takvih, koje se mogu brzo i na jednostavan način prirediti, pa ću takve ovdje i navesti, jer su one temelj svim gustim juhama, a mogu poslužiti u školi, kad se obrađuje »pojam juha«.

Juhe se uglavnom dijele na: čiste i guste juhe.

Čiste juhe iziskuju dulje radno vrijeme i vezane su na pridodatke, koji nisu jednostavni, pa se ne mogu uvrstiti među jednostavna jela. Čistu juhu (vidi kuhana govedina str. 264.) može nadomjestiti konzervirana juha, koja se kupuje u paketićima, a od koje se na brz i jednostavan način može dobiti čista juha s rezancima.

Glavna sastojina gustih juha je voda, mast i brašno. Gustoća juhe postizava se dodatkom brašna, u većoj ili manjoj količini, a određuje se prema količini vode. Prepršeno brašno na masti zove se zafrig. Zafrig za guste juhe pravi se tako, da se mast najprije dobro ugrije, onda se na mast doda brašno i neprestano miješa, dok brašno ne zažuti. Zatim se uz neprestano miješanje dolije malo hladne vode, pa kad je zafrig izmiješan u glatku kašu, onda se dolije potrebnom količinom tople vode i pusti kuhati. Zafrig mora kuhati 10—20 minuta, što ovisi o količini.

Za dvije osobe potrebno je za gustu juhu 2 dkg masti, 2 dkg brašna i ¾ l vode. Gusta juha, koja osim ovih sastojina nema drugih, zove se prežgana juha, kojoj se obično doda kumin, da joj se poboljša tek. Ako se ovoj juhi doda mjesto kumina fino kosani kopar ili kiselica, pekmez od rajčice, jaje ili peršin, dobijemo juhu od kopra, kiselice, rajčice, krive kašice i t. d. U svaku od ovih juha može se dodati neki pridodatak za poboljšanje, a to može biti vrhnje, jaje, crvena paprika, parmezan i t. d. Vrhnje, kosani peršin i ocat stavljaju se u juhu posljednji čas, a poslije toga smije juha samo jednom ponovno zavreti. Mjesto masti može se za zafrig ovih juha upotrebiti maslac ili maslo, pa takve juhe zahtijevaju svjetliji zafrig. Zbog zasitljivosti može se uz svaku ovu juhu servirati na kocke izrezana prepržena zemička. Ako se mjesto brašna poprži na masti krupica, dobije se također vrlo dobra i na jednostavan način priređena juha, a iziskuje minimalno radno vrijeme.

### 1. Prežgana juha *(Einbrennsuppe)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | ¾ l vode |
| 2 dkg brašna | sol |
| kumin | ½ zemičke |

Na masti se isprži brašno, pa kad je postalo tamnožuto, stavi se na zafrig par zrna kumina, malo se poprži, dolije hladnom vodom i miješa. Zatim se doda topla voda, dobro izmiješa, soli i papri te pusti kuhati 15 minuta. Zemička se izreže na kockice i poprži.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati zemičku, 3. popržiti zemičku, 4. ugrijati mast, 5. popržiti brašno, 6. dodati kumin, 7. doliti hladnu vodu, 8. miješati, 9. doliti toplu vodu, miješati, 10. soliti, papriti, 11. kuhati.

### 2. Juha od vrhnja *(Rahmsuppe)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | sol, papar |
| 2 dkg brašna | 1 dl vrhnja |
| zeleni peršin | ¾ l vode, ½ zemičke |

Napravi se zafrig od masti i brašna, dolije vodom, soli se i papri te kuha. Doda se fino kosanog peršina i kiselog vrhnja, zavrije i servira s prženom zemičkom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. rezati zemičku, 3. pržiti zemičku, 4. kosati peršin, 5. ugrijati mast, 6. dodati brašno, 7. popržiti, 8. doliti hladnom vodom, miješati, 9. doliti toplom vodom, miješati, 10. soliti, papriti, 11. kuhati, 12. dodati vrhnje, 13. dodati peršin, 14. prokuhati.

### 3. Juha od kiselice *(Sauerampfersuppe)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | zeleni peršin |
| 2 dkg brašna | ½ dl kiselog vrhnja |
| 4 dkg kiselice | sol, papar |
| ⅛ dkg luka | ½ zemičke |

Najprije se napravi zafrig, na kojem se isprži fino kosani luk. Dolije se najprije hladnom, onda toplom vodom i pusti kuhati. Zatim se doda fino kosana kiselica i pusti kuhati. Poslije se doda kiselo vrhnje, kosani peršin, soli se, papri i prokuha.

Servira se s prženom zemičkom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, kosati kiselicu, 3. kosati luk, peršin, 4. ugrijati mast, 5. popržiti brašno, 6. dodati luk, popržiti, 7. doliti hladnom vodom, miješati, 8. doliti toplom vodom, 9. dodati kiselicu, 10. kuhati, 11. rezati zemičku, 12. pržiti zemičku, 13. dodati vrhnje, peršin, 14. zakuhati.

### 4. Juha od kopra *(Dillsuppe)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | ½ dl kiselog vrhnja |
| 2 dkg brašna | ½ žumanca |
| 3 dkg kopra | sok od limuna |
| sol, papar | ½ zemičke |
| ¼ dkg luka | |

Na svijetložutom zafrigu isprži se fino kosani luk, dolije se hladnom, onda toplom vodom, doda oprani kosani kopar, soli, papri i pusti kuhati. Poslije se doda malo soka od limuna, kiselo vrhnje i pusti da zavrije.

U šalici se razmuti žumance, izmiješa s juhom i doda u ostalu juhu. Servira se s prženom zemičkom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati luk, 3. očistiti, kosati kopar, 4. ugrijati mast, 5. popržiti brašno, 6. popržiti luk, 7. doliti hladnom vodom, miješati, 8. dodati kopar, doliti, 9. kuhati, 10. rezati zemičku, 11. pržiti zemičku, 12. dodati vrhnje, limun, 13. razmutiti jaje, dodati.

### 5. Juha od krumpira *(Kartoffelsuppe)*

| | |
|---|---|
| 3/4 l vode | 2 dkg masti |
| 15 dkg krumpira | 2 dkg brašna |
| 1/2 dkg luka | 1/2 dl vrhnja |
| zeleni peršin | sol, crvena paprika |

Krumpir se oguli, izreže na kockice. Napravi se zafrig, na kojem se isprži fino kosani luk, dolije se hladnom vodom, miješa, doda krumpir, dolije i pusti kuhati. Soli se i papri, doda crvena paprika, fino kosani peršin i vrhnje te pusti da zavri.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. guliti krumpir, rezati, 3. kosati luk, peršin, 4. ugrijati mast, 5. popržiti brašno, 6. dodati luk, 7. popržiti, 8. doliti, miješati, 9. dodati krumpir, papriku, 10. doliti, kuhati, 11. dodati peršin, vrhnje, 12. prokuhati.

### 6. Bijela juha s lukom *(Lichte Zwiebelsuppe)*

| | |
|---|---|
| 1/4 l vode | 2 dkg masti |
| 2 dkg luka | 3 dkg brašna |
| 2 dkg masti | 2 dl mlijeka |
| sol, papar | 1 dkg maslaca |

Luk se fino koše i stavi na mast, da malo zažuti. Zatim se s malo vode pirja, dok postane mekan. Pirjani luk stavi se na svijetao zafrig, dolije mlijekom i vodom, soli i papri te pusti kuhati. Prije serviranja doda se maslac. Servira se s prženom zemičkom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati i pirjati luk, 3. ugrijati mast, 4. popržiti brašno, 5. dodati luk, 6. doliti mlijeko, 7. kuhati, 8. doliti vodu, kuhati, 9. doliti, papriti, 10. dodati maslac, 11. prokuhati.



### 7. Dalmatinska juha *(Dalmatinersuppe)*

| | |
|---|---|
| 3/4 l juhe od kosti | 2 dkg brašna |
| 3 dkg makarona | 1 dkg luka |
| 3 dkg maslaca | 1 dkg parmezana |

Makaroni se kuhaju u slanoj vodi i izrežu na 2 cm dugačke komade. Napravi se zafrig od maslaca i brašna, pa kad je žut, isprži se fino kosani luk, dolije juhom od kosti, osoli i pusti da kuha. Unutra se stave makaroni i ribani parmezan.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kuhati juhu od kosti, 3. kuhati makarone, 4. kosati luk, 5. ribati parmezan, 6. ugrijati maslac, 7. popržiti brašno, 8. dodati poprženi luk, 9. doliti, miješati, 10. doliti juhom od kosti, 11. kuhati, 12. izrezati, dodati makarone, 13. dodati parmezan.

### 8. Juha od krupice *(Griessuppe)*

| | |
|---|---|
| 3/4 l vode ili juhe od kosti | sol, paprika, papar |
| 2 dkg masti | žumance |
| 4 dkg krupice | zeleni peršin |

Krupica se isprži na masti, dolije vodom ili juhom, soli i pusti da kuha. U šalici se razmuti žumance s juhom i stavi u juhu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati peršin, 3. ugrijati mast, 4. dodati krupicu, popržiti, 5. doliti vodu, miješati, 6. doliti toplu vodu ili juhu, 7. dodati sol, papar, papriku, 8. kuhati, 9. dodati peršin, 10. razmutiti i dodati žumance.

### 9. Juha od rajčice *(Tomatensuppe)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | 1 dkg šećera |
| 2 dkg brašna | sol |
| 5 dkg pekmeza od rajčice | 1 dkg luka |
| 1 dl vrhnja | 3/4 l vode |

Na ugrijanoj masti poprži se najprije brašno, a onda se doda komadić luka i poprži. Dolije se malo hladne vode i neprestano miješa. Zatim se umiješa pekmez od rajčice, dolije voda, doda šećer i sol te pusti kuhati. Nakon pol sata doda se vrhnje i pusti da zavrije.

Servira se s prženom zemičkom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati mast, 3. popržiti brašno, 4. popržiti luk, 5. doliti, miješati, 6. umiješati pekmez, 7. doliti, 8. soliti, dodati šećer, 9. kuhati, 10. rezati zemičku, 11. popržiti, 12. dodati vrhnje, 13. prokuhati.

**10. Juha od krive kašice** *(Geriebene Gerstensuppe)*

| | |
|---|---|
| 3/4 l juhe od kosti | 2 dkg masti |
| 1 jaje | 2 dkg brašna |
| 1 dl vode | zeleni peršin |
| sol | |

Jaje se razmuti s vodom i malo osoli. Napravi se zafrig, pa kad zažuti, nalije se razmućenim jajetom i neprestano miješa. Dolije se gotovom juhom od kosti ili vodom te doda malo fino kosanog peršina.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kuhati juhu od kosti, 3. kosati peršin, 4. razmutiti jaje s vodom, 5. ugrijati mast, 6. popržiti brašno, 7. ulijevati razmućeno jaje, miješati, 8. doliti juhom ili vodom, 9. kuhati, 10. dodati kosani peršin.

## XI. Umake

Umake su jela, koja su po načinu priređivanja posve jednaka juhama, samo moraju biti mnogo gušće, jer se uživaju u malim količinama kao pridodatak mesu, ribama, krumpiru ili tjesteninama. Umake se serviraju u posebnoj posudi. One ne smiju biti prerijetke ni preguste, pa zato treba kod priredbe paziti da se ne doda najedamput previše vode. Dogodi li se ipak, da je umaka prerijetka, onda treba dodati brašna na taj način, da se brašno s masti ili maslacem umijesi u kuglicu i stavi u umaku, da se raskuha.

Kod umaka je temeljni dio isti kao i kod juha, pa o potrebnim pridodacima ovisi vrsta umake. Kao pridodaci za poboljšanje mogu biti: ocat, šećer, vrhnje i razne mirodije po kojima dobiju umake pikantan okus. U neke tople umake može se dodati žumance, što se učini na taj način, da se žumance najprije izmiješa sa 1/2 žlice brašna i jednom žlicom vode, a onda se u žumance pomalo umiješa topla umaka.

Od hladnih umaka najjednostavnije su umake od jaja i od hrena, kod kojih se jaja i hren začine prema receptu.

**1. Umaka od rajčice** *(Paradiesäpfelsauce)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | 1/2 kg rajčice ili |
| 2 dkg brašna | 5 dkg pekmeza od rajčice |
| voda, sol | sol, luk, šećer |

Svježe rajčice se operu, očiste i izgnječe te mekano kuhaju, a onda pasiraju. Kako za to treba dosta vremena, bolje je upotrebiti konzerviranu rajčicu, pa je umaka za 15 minuta gotova. Za ovu umaku ugrije se mast, doda brašno i poprži. Zatim se doda najprije malo hladne vode i miješa, pa kad ukuha, dodaju se pasirane rajčice ili pekmez i sve dobro izmiješa. Zatim se ulije potrebna količina vode, stavi malo luka, soli i malo šećera, te pusti kuhati 10 minuta. Za poboljšanje može se dodati u ovu umaku žlica kiselog vrnhja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati rajčice, zgnječiti, 3. kuhati, 4. pasirati, 5. ugrijati mast, 6. popržiti brašno, 7. popržiti luk, 8. doliti malo vode, 9. dodati rajčicu, 10. dodati vodu, 11. dodati sol i šećer, 12. kuhati, 13. staviti vrhnje.

**2. Umaka od kopra** *(Dillsauce)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | 1 dkg kopra |
| 2 dkg brašna | 1 dkg luka |
| sol, limunov sok | voda |
| 3 dl vode | vrhnje |

Na ugrijanoj masti isprži se brašno svijetložuto i fino kosani luk. Zatim se doda malo hladne vode i miješa, dok dobro zavrije. Dolije se 3 dl vode, zatim kosani kopar i sol te pusti kuhati. Kad je umaka gusta, doda se limunovog soka, žlicu vrhnja te pusti da zavri.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati luk, 3. ugrijati mast, 4. popržiti brašno, luk, 5. doliti hladnom vodom, miješati, 6. dodati kopar, 7. doliti vodu, soliti, 8. kuhati, 9. dodati limunov sok, vrhnje, 10. prokuhati.

**3. Umaka od kiselice** *(Sauerampfersauce)*

| | |
|---|---|
| 2 dkg masti | 3 dl vode |
| 2 dkg brašna | sol, papar |
| 3 dkg kiselice | vrhnje |

Poprži se brašno na masti svijetložuto, dolije se malo hladne vode i miješa dok zavrije. Zatim se doda kosana kiselica, dolije vodom i pusti kuhati. Umaka se soli i papri, a kad je dovoljno kuhana, doda se vrhnje i zavri.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, kosati kiselicu, 3. ugrijati mast, 4. dodati brašno, popržiti, 5. doliti hladnom vodom, 6. miješati, 7. dodati kiselicu, 8. doliti, kuhati, 9. soliti, papriti, 10. dodati vrhnje.

### 4. Umaka od gljiva *(Schwammerlsauce)*

2 dkg masti
2 dkg brašna
1 dkg luka
zeleni peršin
10 dkg vrganja
sol, papar
vrhnje

Vrganji se očiste, izrežu na ploške i popare. Međutim se fino koše luk i peršin. Zatim se vrganji ocijede, operu i sitno izrežu. Na ugrijanoj masti isprži se brašno (tamnije), doda fino kosani luk i poprži. Dolije se malo hladne vode i miješa dok zavrije. Dodaju se vrganji, dolije voda, soli i papri te pusti kuhati. Kad je umaka gotova, doda se kosani peršin i vrhnje te provrije.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. očistiti, izrezati vrganje, 4. popariti vrganje, 5. kosati luk, peršin, 6. ugrijati mast, popržiti brašno, 7. popržiti luk, 8. doliti, miješati, 9. ocijediti, oprati vrganje, 10. izrezati, 11. dodati vrganje, 12. doliti, 13. kuhati, 14. doliti i papriti, 15. dodati peršin, vrhnje, 16. zavreti.

### 5. Umaka od češnjaka *(Knoblauchsauce)*

2 dkg masti
2 dkg brašna
sol, papar
1 glavica češnjaka
3 dl vode

Češnjak se očisti, s malo soli zgnječi i fino koše. Na vrućoj masti poprži se brašno sasvim svijetložuto, doda češnjak, dolije hladnom, onda toplom vodom ili juhom. Soli se i papri te pusti kuhati.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, kosati češnjak, 3. ugrijati mast, 4. popržiti brašno, 5. dodati češnjak, 6. doliti, miješati, 7. soliti, papriti, 8. doliti vodom, 9. kuhati.

### 6. Umaka od kiselih krastavaca *(Gurkensauce)*

2 dkg masti
2 dkg brašna
3 dl vode
1 kiseli krastavac
1 dkg luka
sol, papar
vrhnje

Krastavci se fino košu. Na masti se poprži brašno tamnije žuto, doda fino kosani luk, pa kad je popržen, dolije se malo hladne vode uz neprestano miješanje. Zatim se dodaju kosani krastavci, sol i papar, dolije potrebnom količinom vode te pusti kuhati. Kad je umaka kuhana, doda se vrhnje i zavri.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati luk, krastavac, 3. ugrijati mast, 4. popržiti brašno, 5. dodati luk, 6. popržiti, doliti, miješati, 7. dodati krastavac, 8. soliti, papriti, 9. doliti, kuhati, 10. dodati vrhnje, 11. prokuhati.

### 7. Umaka od jaja *(Eiersauce)*

1 žumance
1/2 dl ulja
sok od limuna
1 tvrdo kuhano jaje
1 kuhano bjelance
vlasac
sol

Jaje se stavi kuhati, da bude tvrdo. Drugo jaje se razlije, odijeli bjelance od žumanca. Bjelance se stavi u malu šerpinju i sa šerpinjom u vruću vodu, da se zgruša. U svježe žumance umiješava se pomalo ulje i miješa dok ne bude gusto, uz dodavanje limunovog soka. Vlasac se fino koše. Tvrdo kuhano jaje se olupi i sa zgrušanim bjelancem fino koše. Kosano jaje umiješa se u žumance izmiješano s uljem, doda vlasac, sol i po potrebi ulje te sok od limuna.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kuhati jaje i bjelance, 3. kosati vlasac, 4. miješati žumance i ulje, 5. dodavati sok, 6. kosati jaje, 7. dodati jaja, vlasac, 8. začiniti uljem i sokom.

### 8. Umaka od hrena *(Krensauce)*

1/4 l govedske juhe
1 zemička
5 dkg ribanog hrena
ocat, sol

Zemička se izreže, polije kipućom vodom, ostavi dok se razmoči, i pasira. Poslije se doda očišćeni, izribani hren, govedska juha, ocat, sol. Ako je umaka pregusta, dolije se još malo hladne govedske juhe. Umaka se jede hladna.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ugrijati vodu, 3. izrezati zemičku, 4. popariti, 5. ocijediti, pasirati, 6. očistiti, izribati hren, 7. izmiješati hren, zemičku, juhu, 8. dodati soli i octa.

## XII. Variva

Variva su dobra i zdrava hrana, ali pak sama po sebi nisu dovoljna za čovječju prehranu. Uz varivo bi trebalo dodati 1 jaje, ili komadić pečenog mesa ili krumpira priređenog na bilo koji način, no najbolje bi bilo, ako se prehrana može udesiti tako, da se hrana što više miješa, t. j. da se priredi više jela u manjoj količini, koja se

povežu u skladnu cjelinu, t. j. u jestvenik. Za jednu osobu računa se za varivo u kompletnom jestveniku 1/4 kg povrća, no ako se kuha samo varivo, ili uz varivo samo kakav pridodatak, onda treba količinu povrća povećati.

Variva spadaju među sastavljena jela, ne samo po svom sastavu nego i po načinu priredbe, a osim toga traže i dulje vrijeme za priredbu. Zato ću ovdje navesti ona variva, koja se mogu na jednostavniji način prirediti, nego se obično priređuju. Na ovaj način se povrće ne stavlja na zafrig, već se pirja na masti dok ne bude na pol mekano. Zatim se doda brašno, koje se malo poprži, a onda se dolije hladnom vodom i pusti kuhati, dok ne bude mekano.

Kod priređivanja variva najviše vremena zahtijeva čišćenje i rezanje povrća. Ako imamo zimi konzerviranog povrća, onda je priredba vrlo jednostavna i treba malo vremena za nju, jer je povrće u konzervi ne samo očišćeno, već i na pol skuhano. Kad upotrebimo konzervirano povrće, onda ga treba zajedno s limenkom najprije dobro ugrijati, da se što više vode izvuče iz povrća, zatim ocijediti i u nekoliko voda na cjedilu oprati, a tek onda staviti na mast.

Za začin dodaje se u variva fino kosani peršin, luk ili češnjak, sol, papar, vrhnje, a kod nekih variva i šećer.

Dobro priređeno varivo je onda, ako je povrće dobro kuhano, ako nije pregusto ni prerijetko i ako je tečno začinjeno. Ako se za začin uzme mjesto masti ulje ili maslac, onda je i lakše probavljivo.

### 1. Varivo od mrkvice *(Karotten)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg mrkvice | zeleni peršin |
| 2 dkg masti | sol, papar |
| 2 dkg brašna | 1 dkg šećera, voda |

Mrkva se očisti, opere i izreže na rezance. Na ugrijanu mast doda se šećer, pa kad ovaj zažuti, stavi se gore mrkvica i uz pomalo dolijevanje pirja. Kad je na pol mekana, doda se brašno, malo poprži, dolije hladnom vodom i pusti kuhati. Soli se i papri, a kad je već mrkvica mekana, stavi se unutra fino kosani zeleni peršin.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, rezati mrkvicu, 3. ugrijati mast, 4. zažutjeti šećer, 5. dodati mrkvicu, 6. dolijevati, pirjati, 7. kosati peršin, 8. dodati brašno, 9. popržiti, 10. doliti vodu, 11. soliti i papriti, 12. kuhati, 13. dodati peršin.

### 2. Varivo od korabice *(Kohlrüben)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg korabice | 1 dkg luka |
| 2 dkg masti | sol, papar |
| 2 dkg brašna | zeleni peršin, voda |



Ovo se varivo priređuje kao i varivo od mrkvice, samo se na mast stavi fino kosani luk (mjesto šećera) i pusti malo zažutjeti, prije nego se doda korabica.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti izrezati korabicu, 3. kosati luk, 4. ugrijati mast, 5. dodati luk, zažutjeti, 6. dodati korabicu, pirjati, 7. dolijevati, pirjati, 8. kosati peršin, 9. dodati brašno, 10. popržiti, 11. doliti vodu, 12. kuhati, 13. dodati peršin.

### 3. Varivo od mahuna *(Bohnenschoten)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg mahuna | 2 g češnjaka |
| 2 dkg masti | sol, papar |
| 2 dkg brašna | ocat, peršin, voda |

Peršin i češnjak se fino košu. Češnjak se stavi na mast zajedno sa očišćenim mahunama i pirja. Poslije se pobrašni, doda peršin i ocat, kad je varivo već kuhano.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati mahune, 3. kosati češnjak, 4. ugrijati mast, 5. dodati češnjak, mahune, 6 doliti, pirjati, 7. soliti i papriti, 8. dodati brašno, 9. zažutjeti, 11. doliti i kuhati, 12. dodati peršin, ocat.

### 4. Varivo od graška *(Grüne Erbsen)*

| | |
|---|---|
| 3/4 kg graška u komuški | 1/2 dkg šećera |
| 2 dkg masti | zeleni peršin |
| 1 dkg brašna | sol, papar, voda |

Grašak se oljušti i stavi na mast, na kojoj se malo popržio šećer i pirja uz dolijevanje. Kad je grašak skoro mekan, pobrašni se, poprži i dolije. Doda se sol, papar, zeleni peršin i prokuha.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oljuštiti, oprati grašak, 3. ugrijati mast, 4. dodati šećer, zažutjeti, 5. dodati grašak, 6. doliti, pirjati, 7. kosati peršin, 8. dodati brašno, popržiti, 9. doliti, kuhati, 10. soliti, papriti, 11. dodati peršin.

### 5. Varivo od poriluka *(Porree)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg poriluka | 2 g češnjaka |
| 2 dkg masti | sol, papar |
| 1 dkg brašna | voda |
| 1/4 kg krumpira | 2 žlice vrhnja |

Poriluk se izreže po duljini na 4 dijela, a popreko na 3 cm dugačke dijelove. Blanšira se, stavi na mast zajedno sa češnjakom i pirja. Poslije se pobrašni, zažuti, doda oguljeni na kockice izrezani

krumpir, dolije i kuha. Kad je varivo kuhano, doda se vrhnje i provrije.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, 2. izrezati, oprati poriluk, 4. blanširati, 5. kosati češnjak, 6. oguliti, izrezati krumpir, 7. ugrijati mast, 8. ocijediti poriluk, 9. staviti češnjak i poriluk na mast, 10. doliti, pirjati, 11. dodati brašno, popržiti, 12. doliti vodu, krumpir, 13. kuhati, 14. soliti i papriti, 15. dodati vrhnje.

### 6. Varivo od cvjetače *(Blumenkohl)*

1 mala cvjetača (1/2 kg)
2 dkg masti
1 dkg brašna
zeleni peršin
sol, papar
voda,
1 žlica kiselog vrhnja

Cvjetača se očisti od vanjskih listova, razdijeli na male cvjetiće, a unutarnji listovi se izrežu na 2 cm velike komadiće. Zatim se cvjetača stavi u malo kipuće slane vode kuhati. Kad je na pol mekana, doda se brašno, koje se s mašću izmiješa u kuglicu, soli se i papri te kuha dok je posve mekana. Doda se zeleni peršin i vrhnje i pusti zavreti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti i izrezati cvjetaču, 3. ugrijati vodu, soliti, 4. dodati cvjetaču, 5. kosati peršin, 6. izmiješati brašno i mast, 7. dodati vodu, 8. kuhati, 9. dodati papar, peršin i vrhnje, 10. zavreti.

### 7. Varivo od šparge *(Spargel)*

1/2 kg šparge
2 dkg masti
1 dkg brašna
voda
zeleni peršin
sol, papar
2 žlice vrhnja

Šparga se očisti, izreže na 2 cm duge komadiće, a dalje se postupa kao i kod cvjetače.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, izrezati špargu, 3. ugrijati, soliti vodu, 4. dodati špargu, 5. kosati peršin, 6. izmiješati brašno, mast, 7. dodati vodu, 8. kuhati, 9. dodati papar, peršin i vrhnje, 10. zavreti.

### 8. Varivo od crnog korijena *(Schwarzwurzel)*

1/2 kg crnog korijena
2 dkg masti
1 dkg brašna
voda
zeleni peršin
sol, papar
1 žlice vrhnja

Crni korijen se očisti i izreže na 2 cm duge komadiće.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti i izrezati crni korijen, 3. ugrijati vodu, soliti, 4. dodati korijen, 5. kuhati, 6. kosati peršin, 7. izmiješati brašno i mast, 8. dodati, 9. kuhati, 10. dodati papar, peršin i vrhnje, 11. zavreti.

### 9. Varivo od prokulica *(Sprossenkohl)*

1/4 kg prokulica
2 dkg masti
1 dkg brašna
voda
2 g češnjaka
sol, papar
2 žlice vrhnja

Pupovi od prokulica se blanširaju, a dalje se postupa kao i kod poriluka.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti, soliti vodu, 3. otrgati, očistiti pupove, 4. blanširati, 5. kosati češnjak, 6. ugrijati mast, 7. staviti prokulice, 8. doliti, pirjati, 9. dodati brašno, zažutjeti, 10. doliti, kuhati, 11. dodati češnjak, sol, papar, 12. kuhati, 13. dodati vrhnje, 14. zavreti.

## XIII. Slatka jela

Slatka jela mogu biti po svojoj hranjivoj vrijednosti glavno jelo ili samo sastavni dio jestvenika.

Slatka jela priređena s brašnom, krupicom ili rižom sadrže ugljikohidrate, a kako su miješana i s jajima, mlijekom, šećerom, ima u njima i drugih hranjivih sastojina, pa zato mogu služiti kao glavno jelo. Ovakva slatka jela obično se kuhaju, peku ili prže, te se u najviše slučajeva jedu topla. Slatka jela manje hranjive vrijednosti obično se jedu hladna i ne mogu biti glavno jelo, već samo sastavni dio jestvenika.

Prema tome slatka jela dijelimo uglavnom na topla i hladna, no osim toga razlikuju se po sastavu, po načinu priredbe, po hranjivoj vrijednosti, po novčanoj vrijednosti i po tome, koliko vremena treba utrošiti za priredbu.

U ovom dijelu knjige obrádila sam ona topla i hladna jela, koja po načinu priredbe nisu komplicirana i prema tome ne treba mnogo vremena za priredbu, a mogu služiti kao glavno jelo ili kao sastavni dio jestvenika.

Topla slatka jela ne smiju priređena dulje stajati, jer gube na tečnosti, a hladna mogu i nekoliko sati stajati prije serviranja.

I kod priređivanja slatkih jela treba znati ispravno primijeniti razne kuharske procese i tehničke postupke, da jelo bude lakše probavljivo i po vanjskom izgledu ukusno. Živežne namirnice, koje se upotrebljavaju za priređivanje ovih jela, treba ne samo da su posve svježe, već da su i po kvaliteti dobre. Kod kuharskih procesa valja paziti na odgovarajuću temperaturu, da slatka jela ne budu tvrda, premalo kuhana ili pečena, jer onda nisu tečna.

Kuhana i pržena slatka jela obično se jedu topla, a pečena hladna.

## A. TOPLA SLATKA JELA

### 1. Uvarak od jaja s mlijekom *(Milchchaudeau)*

2 jaja
4 dkg šećera
2 dl mlijeka

Jaja se sa šećerom dobro tuku, pomalo se ulijeva zakuhano mlijeko i tuku na vatri, dok ne zavri.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. miješati jaja, šećer, 3. tući, 4. dolijevati mlijeko, 5. tući, 6. staviti na vatru, 7. tući, 8. zakuhati.

### 2. Uvarak od žumanca s mlijekom *(Milchchaudeau)*

2 žumanca
2 dkg šećera
$1^1/_2$ dl mlijeka.

Priređuje se na isti način kao i uvarak od jaja s mlijekom.

### 3. Uvarak od žumanca ili jajeta s vinom *(Weinchaudeau)*

Količina namirnica i način priredbe kao pod brojem 1. i 2.

### 4. Krupica na mlijeku *(Milchgries)*

$^3/_4$ l mlijeka
8 dkg krupice
2 dkg šećera
čokolada

U kipuće mlijeko, u koje se stavi šećer, ukuhava se krupica uz neprestano miješanje. Krupica mora polagano kuhati, da ne postane prenaglo gusta kaša. Kad je krupica kuhana, može se posipati ribanom čokoladom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. dodati šećer, 4. ukuhati krupicu, 5. miješati, 6. kuhati.



### 5. Riža na mlijeku *(Milchreis)*

$^3/_4$ l mlijeka
6 dkg riže
3 dkg šećera
čokolada

U kipuće mlijeko stavi se šećer i ukuha obrisana riža. Riža se neprestano miješa, dok ne postane mekana. Kad je kuhana, može se posipati ribanom čokoladom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. dodati šećer, 4. obrisati rižu, 5. ukuhati rižu, 6. miješati, 7. kuhati.

### 6. Rezanci sa sirom *(Topfennudeln)*

20 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
$^1/_4$ kg sira
2 dkg masti
3 dkg maslaca
2 dkg mrvica
1 dl vrhnja

Najprije se umijesi tijesto za rezance od brašna, jaja, soli i vode. Tijesto se izvalja u mlinac i pusti sušiti. Kad se tijesto osuši, izreže se na rezance, koji se u slanoj vodi skuhaju. Kad su kuhani, ocijede se, operu i stave na vruću mast te izmiješaju. Sir se viljuškom fino zdrobi. U vatrostalnu zdjelu slože se rezanci tako, da se stavi malo rezanaca, posipa sirom, onda opet rezanci, pa sir, dok se sve ne utroši. Prelije se vrhnjem i stavi u pećnicu. Međutim se na maslacu poprže mrvice. Kad su rezanci vrući, preliju se maslacem i mrvicama te serviraju.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati jaje, sol, vodu, 4. mijesiti, 5. razvaljati, sušiti, 6. zdrobiti sir, 7. ugrijati i soliti vodu, 8. rezati rezance, 9. kuhati rezance, 10. ocijediti, oplahnuti, 11. ugrijati mast, 12. izmiješati na masti, 13. slagati rezance i sir u zdjelu, 14. preliti vrhnjem, 15. staviti u pećnicu, 16. ugrijati maslac, 17. popržiti mrvice, 18. začiniti maslacem, mrvicama.

### 7. Rezanci s orasima *(Nussnudeln)*

20 dkg brašna
1 jaje
sol, voda
2 dkg masti
4 dkg oraha
5 dkg šećera

Tijesto se umijesi, razvalja i razreže na rezance, kao i za rezance sa sirom. Rezanci se skuhaju u slanoj vodi, ocijede, oplahnu i stave na vruću mast. Kad su dobro ugrijani, stave se na ugrijanu zdjelu i posipaju ribanim orasima i šećerom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati jaje, sol, vodu, 4. mijesiti, 5. razvaljati, sušiti, 6. samljeti orahe, 7. ugrijati, soliti vodu, 8. rezati rezance, 9. kuhati rezance, 10. ocijediti, oplahnuti, 11. ugrijati mast, 12. staviti rezance na mast, 13. ugrijati, 14. samljeti orahe, 15. staviti na zdjelu, 16. posipati orasima i šećerom.

### 8. Rezanci s makom *(Mohnnudeln)*

| | |
|---|---|
| 20 dkg brašna | 2 dkg masti |
| 1 jaje | 5 dkg maka |
| sol, voda | 3 dkg šećera |

Rezanci se prirede kao pod brojem 6 i stave na vruću mast, da se dobro ugriju. Mak se samelje. Rezanci se stave na ugrijanu zdjelu i posipaju makom i šećerom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati jaje, sol, vodu, 4. mijesiti, 5. razvaljati, sušiti, 6. ugrijati, soliti vodu, 7. rezati rezance, 8. samljeti mak, 9. kuhati rezance, 10. ocijediti, oplahnuti, 11. ugrijati mast, 12. staviti rezance na mast, 13. staviti na zdjelu, 14. posipati makom i šećerom.

### 9. Okrugljice od šljiva *(Zwetschkenknödel)*

| | |
|---|---|
| 1/4 kg krumpira | voda, sol |
| 10 dkg brašna | 3 dkg masti |
| 1 dkg masti | 2 dkg mrvica |
| 1 jaje | 1/4 kg šljiva |

Krumpir se opere i kuha, dok ne bude mekan. Zatim se ocijedi, oguli i samelje na stroju za meso. Brašno se prosije, doda krumpir, jaje, mast i mijesi, dok tijesto ne bude glatko. Zatim se razvalja, izreže u četvorine, a u svaku četvorinu umota se zrela, zdrava i oprana šljiva. Međutim se pristavi voda, osoli, a kad zakuha, ukuhaju se okrugljice. Kuhaju se otkrivene kod jake vatre. Rupičavom lopaticom izvade se na ugrijanu zdjelu i preliju mašću, na kojoj su se pržile mrvice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, kuhati krumpir, 3. oprati šljive, 4. prosijati brašno, 5. guliti krumpir, samljeti, 6. dodati u brašno krumpir, mast, jaje, 7. mijesiti, 8. ugrijati vodu, soliti, 9. izvaljati, rezati, 10. umotati šljive, 11. kuhati okrugljice, 12. ugrijati zdjelu, 13. poprž'ti mrvice, 14. staviti okrugljice na zdjelu, 15. preliti mašću i mrvicama.



### 10. Okrugljice od sira *(Topfenknödel)*

| | |
|---|---|
| 3 dkg masti | brašno |
| 1 jaje | sol, voda |
| 10 dkg sira | 3 dkg masti |
| 5 dkg krupice | 2 dkg mrvica |

U dobro izmiješanu mast doda se jaje, zdrobljeni sir i krupica, pa se pusti stajati najmanje 1 sat. Poslije se doda malo brašna. Kad voda (osoljena) zavrije, mokrim rukama prave se okrugljice i ukuhaju. Kuhaju se otkrivene, oko 10 minuta, izvade na ugrijanu zdjelu i preliju poprženim mrvicama.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. zdrobiti sir, 3. miješati mast, 4. dodati jaje, sir, krupicu, 5. izmiješati, 6. stajati, 7. ugrijati, doliti vodu, 8. dodati brašno, izmiješati, 9. nakvasiti ruke, 10. ukuhati okrugljice, 11. kuhati, 12. isprženiti mrvice, 13. staviti na zdjelu, 14. preliti mašću mrvicama.

### 11. Fanjki *(Schneeballen)*

| | |
|---|---|
| 10 dkg brašna | 1 žlica ruma |
| 2 žumanca | 15 dkg masti |
| 1 žlica šećera | šećer |
| 1 žlica vrhnja | |

U prosijano brašno stavi se šećer, žumanca, vrhnje i rum, pa se izmijesi tvrdo tijesto kao za rezance. Kad je tijesto dobro izmijeseno ostavi se pokriveno na daski najmanje 1/4 sata. Zatim se tijesto tanko razvalja, reže kotačićem u pačetvorine u kojima napravimo 2 zareza. Međutim se ugrije mast, svaka pačetvorina tijesta ispreplete se, savije u klupko te stavi poprženi na vruću mast. Prženi fanjki se metnu na ugrijanu zdjelu i ošećere.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati žumanca, šećer, vrhnje, rum, 4. mijesiti, 5. počivati, 6. razvaljati, 7. izrezati, zarezati i saviti, 8. ugrijati mast, 9. ugrijati zdjelu, 10. pržiti fanjke, 11. staviti na zdjelu, 12. ošećeriti.

### 12. Palačinke *(Palatschinken)*

| | |
|---|---|
| 10 dkg brašna | 4 dkg masti |
| sol | marmelada |
| 1 jaje | šećer |
| 2 dl mlijeka | 1 dl vrhnja |

Jaje se dobro razmuti, a onda se u nj dodaje naizmjence brašno i mlijeko i dobro sve izmiješa, da ne ostanu grudice. Smjesa se

malo osoli. U tavi za palačinke ugrije se malo masti, koja se odlije u šerpinju, u kojoj se nalazi mast za pečenje. Na vruću masnu tavu ulije se puna mala sipača smjese, a tava se pomalo okreće, dok se smjesa ne razlije po tavi. Ovako nastala palačinka ispeče se najprije na jednoj strani, zatim okrene pomoću noža ili lopatice i ispeče na drugoj strani. Kad su palačinke pečene, namažu se mrmeladom, saviju i slože u vatrostalnu zdjelu, koju smo prije namazali mašću. Palačinke se posipaju s malo šećera, preliju vrhnjem i stave u pećnicu, da se dobro ugriju. Od ove smjese može se ispeći 6 palačinka. Na ovaj način priređene palačinke mogu se puniti i nadjevom od sira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izmiješati jaje, 3. dodati brašno, mlijeko, 4. soliti, 5. ugrijati mast, 6. peći, 7. namazati marmeladom, 8. saviti, 9. složiti u namazanu zdjelu, 10. ošećeriti, 11. preliti vrhnjem, 12. staviti u pećnicu.

### 13. Bazlamača *(Mehlkuchen)*

3 dkg maslaca
2 žumanca
3 dkg šećera
1½ l mlijeka
korica od limuna
12 dkg brašna
snijeg od bjelanca
3 dkg masti
½ dl vrhnja

Maslac, žumanci i šećer se izmiješaju. Zatim se doda naizmjence mlijeko i brašno, kosana korica od limuna i čvrsti snijeg. Ova smjesa ulije se u malu tepsiju, u kojoj smo uzvrućili mast i peče u neprevrućoj pećnici. Kad je pečena, namaže se vrhnjem i stavi još kratko vrijeme u pećnicu. Pečena bazlamača može se namazati i marmeladom te onda izrezati na četvorine.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. miješati maslac, šećer, žumanca, 4. dodati limun, 5. dodavati brašno, mlijeko, 6. tući snijeg, dodati, 7. ugrijati mast, 8. uliti smjesu u mast, 9. peći, 10. namazati vrhnjem, 11. peći, 12. izrezati.

### 14. Drobljenac od brašna *(Mehl- oder Kaiserschmarren)*

2 žumanca
2 dkg šećera
sol
¼ l mlijeka
korica od limuna
12 dkg brašna
2 bjelanca (snijeg)
5 dkg masti za pečenje
šećer za posipanje

Korica od limuna se fino koše. Žumanci i šećer se izmiješaju, doda se korica, brašno i mlijeko naizmjence, zatim sol i snijeg od



bjelanaca. U tepsiji se ugrije mast, u nju se ulije smjesa, koja se stavi u pećnicu peći. Kad je na donjoj strani zažutjelo, smjesa se okrene i peče na drugoj strani. Kad je i na drugoj strani zažutjelo, izvadi se iz pećnice i na štednjaku se pomoću 2 viljuške smjesa izdrobi u sitne komadiće, te tako nastane drobljenac, koji se stavi na zdjelu, i posipa šećerom. U sirovu smjesu može se dodati malo očišćenih grožđica. Uz drobljenac može se servirati bilo kakva voćna umaka, koja se napravi tako, da se marmelada razrijedi vodom i malo prokuha. Drobljenac se može napraviti i od pšenične krupice.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limunovu koricu, 3. očistiti, oprati grožđice, 4. miješati žumanca, šećer, 5. dodavati brašno, mlijeko, 6. dodati limun, grožđice, 7. tući snijeg, 8. dodati snijeg, 9. ugrijati mast, 10. uliti smjesu, 11. peći, 12. drobiti, 13. staviti na zdjelu, 14. ošećeriti.

### 15. Češki uštipci *(Böhmische Dalken)*

1 žumance
15 dkg brašna
1½ dl mlijeka
½ dkg pjenice
korica od limuna
sol
1 žlica ulja
snijeg
10 dkg ulja za pečenje
3 dkg marmelade
2 dkg šećera

Pjenica se razmuti s malo šećera i mlijeka. Korica od limuna se fino koše. Žumance, ulje i brašno izmiješaju se naizmjence, doda se kosana korica od limuna, razmućena pjenica i na koncu čvrsti snijeg od bjelanca. Tijesto se malo osoli i pusti dizati.

Uštipci se peku u tepsiji sa udubinama, pa se u svaku udubinu stavi malo ulja. Kad je ulje vruće, stavi se na nj žlicom malo tijesta i peče polagano s obje strane. Pečeni uštipci stavljaju se na ugrijanu zdjelu. Dva po dva uštipka slijepe se zajedno s malo marmelade i posipaju šećerom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. razmutiti pjenicu, 3. kosati limun, 4. izmiješati žumance, ulje, brašno. 5. dodati limun, 6. tući snijeg, 7. dodati pjenicu, 8. umiješati snijeg, 9. dizati, 10. ugrijati ulje, 11. peći, 12. namazati marmeladom, 13. posipati šećerom.

### 16. Pržene jabuke *(Äpfel im Schlafrock)*

1 žumance
1 dkg šećera
9 dkg brašna
1 dl vina
1 bjelance (snijeg)
15 dkg masti
30 dkg jabuka
2 dkg šećera
cimet

Žumance se sa šećerom izmiješa te doda brašno i vino naizmjence. Bjelance se istuče u čvrsti snijeg i umiješa u tijesto. Jabuke se ogule, režu na ploške, a iz sredine izvade se koštice. Ugrije se u šerpinji mast, pa kad je vruća, umoče se ploške od jabuke u smjesu i stave pržiti na vruću mast. Kad su s obje strane popržene, metnu se na ugrijanu zdjelu i posipaju šećerom, u koji smo izmiješali tučenog cimeta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izmiješati žumance, šećer, 3. umiješati brašno i vino naizmjence, 4. tući bjelance, 5. dodati snijeg, 6. izmiješati, 7. guliti jabuke, 8. izrezati, očistiti, 9. ugrijati mast, zdjelu, 10. umočiti jabuke u smjesu, 11. pržiti, 12. staviti na zdjelu, 13. posipati šećerom i cimetom.

## 17. Prženi mišići *(Gebackene Mäuse)*

15 dkg brašna
1/2 dl mlijeka
2 dkg šećera
sol
1/4 kg masti
1 žumance
2 dkg maslaca
1 dkg pjenice
1 žlica ruma
šećer

Za ovo slatko jelo moraju sve namirnice biti temperirane, pa ih zato treba ranije unijeti u toplu kuhinju. U zdjelu se stavi brašno i malo se osoli. Šećer, žumance i mlijeko se razmute, maslac se otopi, pa se s rumom stavi u brašno. Pjenica se razmuti s malo šećera, mlakog mlijeka i brašna te pusti dizati. Dignuti kvas doda se u brašno, a tijesto se dobro tuče, dok se od žlice ne ljušti. Zatim se tijesto pokrije i pusti na toplom mjestu dizati. Kad je mast vruća, umoči se žlica u mast, pa se masnom žlicom uzimlje tijesto i prži u vrućoj masti. Kad su mišići pečeni, stave se na bugačicu, zatim na ugrijanu zdjelu i pošećere.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izmiješati pjenicu, šećer, brašno, 3. pustiti dizati, 4. prosijati u zdjelu brašno, soliti, 5. izmiješati šećer, žumance, mlijeko, 6. otopiti maslac, 7. dodati u brašno, 8. dodati rum, 9. dodati dignuti kvas, 10. tući, 11. pokriti, dizati, 12. ugrijati mast, 13. umočiti žlicu u mast, 14. žlicom stavljati tijesto u mast, 15. pržiti, 16. staviti na bugačicu, 17. staviti na zdjelu, 18. pošećeriti.

## 18. Štrcani kolačići *(Spritzkrapfen)*

2 dl mlijeka ili vode
5 dkg maslaca
sol, rum
8 dkg brašna
3 jaja



U mlijeko ili vodu stavi se maslac i sol, pa kad voda zavrije, ukuha se brašno i miješa na vodi, dok se smjesa od žlice ne ljušti. Kad se smjesa ohladila, utuku se pomalo jaja i žlica ruma. Ta se smjesa stavi u štrcaljku, pa se u vruću mast uštrcavaju 6—8 cm dugački komadići i prže, dok ne postanu svijetlo žuti. Dok su vrući, posipaju se šećerom. U šećer se može izmiješati i malo cimeta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. pristaviti mlijeko ili vodu, 4. dodati sol, maslac, 5. ukuhati brašno, 6. miješati na vatri, 7. ohladiti, 8. utući jaja, 9. dodati rum, 10. tući, 11. ugrijati mast, 12. napuniti štrcaljku, 13. pržiti, 14. staviti na papir ili bugačicu, 15. ošećeriti.

## 19. Landrice *(Baweusen)*

Zemičke ili bijeli kruh za sendviče izreže se na ploške. Ploškice se umoče u mlijeko zatim u razmućeno jaje, a onda se peku u vrućoj masti. Kad su pečene i vruće, posipaju se tučenim šećerom i cimetom. a u sredinu se stavi malo marmelade. Ovo je kolač, koji naš narod priređuje kod svečanih zgoda.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izrezati kruh ili zemičke, 3. razmutiti jaje, 4. ugrijati mast, 5. umočiti ploške u mlijeko i jaje, 6. pržiti, 7. posipati šećerom, cimetom, 8. dodati marmeladu.

## 20. Pečeni kesteni *(Gebratene Kastanien)*

Kesteni se obrišu, zarežu i stave na tepsiju u pećnicu ili na tavu pa se peku, dok ne budu mekani. Serviraju se vrući.

## 21. Kuhani kesteni *(Gekochte Kastanien)*

Kesteni se obrišu, zarežu i malo peku, dok se lupina dade skinuti. Kad se olupe, stave se u kipuću vodu kuhati. Mekani kesteni se ocijede, pošećere i vrući serviraju. S kuhanim kestenima možemo servirati tučeno slatko vrhnje.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. obrisati kestene, zarezati, 3. peći, 4. pristaviti vodu, 5. oguliti, 6. kuhati, 7. ocijediti, 8. ošećeriti.

## 22. Pečene jabuke ili dunje *(Gebratene Äpfel oder Quitten)*

Jabuke ili dunje se dobro obrišu, izdubu na onom kraju gdje je peteljka i dobro očiste od koštica. Ova udubina napuni se šećerom, a zatim se slože u šerpinju. U šerpinju se ulije malo vode, slože se jabuke ili dunje i stave peći u pećnicu. One se mogu peći i na žarnjaku, samo ih onda pečemo pokrivene. Treba paziti, da

bude u šerpinji uvijek malo vode. Peku se tako dugo, dok ne budu mekane. Serviraju se vruće.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. obrisati jabuke ili dunje, 3. izdubiti, očistiti, 4. napuniti šećerom, 5. staviti u šerpinju, 6. dodati malo vode, 7. peći, 8. dolijevati, 9. peći.

### 23. Omlet *(Omelette soufflée)*

2 žumanca
2 žlice šećera
2 žlice brašna
2 bjelanca (snijeg)
5 dkg marmelade
šećer za posipanje

U čvrsti snijeg utuku se žumanci i šećer. Zatim se doda brašno (ne vrhom pune žlice) i lagano izmiješa.

Ova smjesa stavi se u okruglu namazanu i posipanu tepsiju i metne u ugrijanu (ne prevruću) pećnicu peći. Kad je omlet pečen, namaže se marmeladom, preklopi, ošećeri i topao servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. tući snijeg, 3. utući žumanca, šećer, 4. dodati brašno, izmiješati, 5. namazati, posipati tepsiju, 6. staviti u tepsiju, 7. peći, 8. namazati marmeladom, 9. preklopiti, 10. ošećeriti.

### 24. Ploške od vrhnja *(Rahmschnitten)*

2 žumanca
2 žlice (pune) šećera
2 žlice (slabe) šećera
2 žlice vrhnja
korica od limuna
2 bjelanca (snijeg)
6 dkg pekmeza
malo sodabikarbone

Korica od limuna se fino koše. Žumanci i šećer se dobro miješaju. U ovu smjesu doda se vrhnje, kosane korice, brašno i snijeg, koji se lagano izmiješa te na vršku od noža sodabikarbone. Međutim se mala tepsija namaže mašču i posipa brašnom, pa se u nju stavi ova smjesa i peče kod umjerene vatre. Kad je pečeno, namaže se marmeladom (otopljenom) i reže u male četvorine te toplo servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. namazati, posipati tepsiju, 4. miješati žumance, šećer, 5. tući snijeg, 6. dodati koricu, sodabikarbonu, 7. dodati vrhnje, brašno, 8. dodati snijeg, 9. izmiješati, staviti u tepsiju, 10. peći, 11. namazati marmeladom, 12. izrezati.



### 25. Nabujak od krupice *(Griesauflauf)*

1/4 l mlijeka
8 dkg krupice
5 dkg maslaca
4 dkg šećera
2 žumanca
korica od limuna
snijeg od bjelanca
mast i mrvice za oblik
voćni sok

U kipuće mlijeko ukuha se krupica i miješa dok ne postane gusta kaša, zatim se pusti ohladiti. Međutim se miješa maslac, šećer i žumanci, dok smjesa ne postane pjenasta. U ovu smjesu doda se kuhana krupica (dobro izmiješa), zatim fino kosana korica od limuna i snijeg. Smjesa se metne u namazanu i posipanu vatrostalnu zdjelu te stavi u pećnicu peći. Peče se kod umjerene i jednolične vatre, a kad je pečeno, odmah se servira. Uz nabujak servira se razrijeđeni sok od malina ili razređena marmelada od ribiza, marelica i t. d.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. kosati limun, 4. ukuhati krupicu, 5. ohladiti, 6. miješati maslac, žumance, šećer, 7. dodati krupicu, limun, 8. tući snijeg, 9. dodati snijeg, 10. namazati vatrostalnu zdjelu, 11. staviti u zdjelu, 12. peći.

### 26. Nabujak od riže *(Reisauflauf)*

1/2 l mlijeka
20 dkg riže
4 dkg šećera
6 dkg maslaca
korica od limuna
2 žumanca
snijeg od bjelanca
mast i mrvice
voćni sok

Riža se obriše ili opere i ukuha u mlijeko. Međutim se maslac miješa sa šećerom i žumancima, dok bude pjenasto. Zatim se doda ohlađena riža, fino kosana korica od limuna i na kraju snijeg od bjelanca. Ova smjesa metne se u namazanu i mrvicama posipanu zdjelu te peče u pećnici. Servira se s voćnim sokom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. namazati zdjelu, 4. pristaviti mlijeko, 5. oprati ili obrisati rižu, 6. ukuhati rižu, 7. ohladiti, 8. miješati maslac, šećer, žumance, 9. dodati rižu, limun, 10. tući snijeg, 11. dodati snijeg, 12. staviti u zdjelu, 13. peći.

### 27. Nabujak od snijega *(Schaumauflauf)*

3 bjelanca
3 žlice marmelade
8 dkg šećera
5 dkg oraha

Bjelanci se tuku u čvrsti snijeg, a zatim se umiješa marmelada i šećer, koju smo prije dobro izmiješali sa šećerom. Orasi se očiste i narežu, pa se s njima nabode nabujak i stavi peći. Kad je pečen, mora se odmah servirati.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izmiješati šećer i marmeladu, 3. izrezati orahe, 4. tući snijeg, 5. dodati marmeladu, šećer, 6. namazati zdjelu, 7. staviti smjesu u zdjelu, 8. nabosti orasima, 9. peći.

## 28. Nabujak od vrhnja *(Rahmauflauf)*

3 žumanca
3 žlice šećera
3 žlice vrhnja
korica od limuna
3 žlice brašna
snijeg od bjelanca

Žumanci i šećer se dobro miješaju. Poslije se umiješa vrhnje, fino kosana korica od limuna, brašno i snijeg. Ova smjesa se stavi u namazanu i posipanu vatrostalnu zdjelu i stavi peći. Servira se s voćnim sokom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. namazati zdjelu, 4. miješati žumance, šećer, 5. umiješati vrhnje, limun, 6. tući snijeg, 7. dodati brašno, snijeg, 8. staviti u zdjelu, 9. peći.

## 29. Varenac od krupice *(Griespudding)*

1/4 l mlijeka
8 dkg krupice
5 dkg maslaca
5 dkg šećera
3 žumanca
korica od limuna
snijeg od bjelanca
mast i mrvice za posipanje

Krupica se ukuha u mlijeko i ohladi. Korica od limuna se fino koše, šećer i žumanci se miješaju, dok bude smjesa pjenasta. U smjesu se doda kosani limun, riža i snijeg. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik od varenca, pokrije poklopcem i stavi u kipuću vodu kuhati. Kuha se u pari 1/2 sata, zatim se izvadi na zdjelu i odmah servira. Varenac se može servirati s voćnim sokom od malina ili kojeg drugog voća, a može se napraviti preliv od marmelade, koja se s malo vode razrijedi i prokuha.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. namazati, posipati oblik, 4. pristaviti mlijeko, 5. miješati maslac, šećer, žumance, 6. ukuhati krupicu, 7. ohladiti, 8. pristaviti vodu, 9. tući snijeg, 10. dodati krupicu u smjesu, 11. dodati limun, 12. dodati snijeg, 13. izmiješati, 14. staviti u oblik, 15. staviti kuhati, 16. izvaditi iz oblika, 17. dodati preliv.



## 30. Varenac od riže *(Reispudding)*

1/2 l mlijeka
10 dkg riže
6 dkg maslaca
6 dkg šećera
korica od limuna
3 žumanca
snijeg od bjelanca
mast, mrvice
voćni sok

Riža se obriše ili opere te ukuha u mlijeko. Kad je mekana, pusti se ohladiti. Korica od limuna se fino koše. Maslac, šećer i žumanci se miješaju, dok bude smjesa pjenasta. U ovu smjesu stavi se korica od limuna, umiješa hladna kuhana riža i snijeg od bjelanca. Smjesa se stavi u namazani i posipani oblik te kuha u pari pol sata. Kad je varenac kuhan, izvadi se iz oblika i odmah servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. namazati i posipati oblik, 4. pristaviti vodu, 5. kuhati rižu na mlijeku, 6. ohladiti, 7. miješati maslac, šećer, žumanca, 8. dodati korice, 9. dodati rižu, 10. tući snijeg, 11. umiješati snijeg, 12. staviti u oblik, 13. kuhati.

## 31. Savijača od jabuka *(Apfelstrudel)*

tijesto za savijaču
1/2 kg jabuka
6 dkg šećera
2 dkg masti
4 dkg mrvica
cimet, rum
šećer
mast za tepsiju

Savijače su topla jela, koja se mogu u vrlo kratkom vremenu prirediti samo onda, ako kupimo gotovo tijesto. Osim toga ova se jela pribrajaju među jeftinija slatka jela, a vrlo su i omiljela, jer su lako probavljiva. Tijesto se raširi na brašnom posipani stolnjak, poprska mašću, zatim se stave na tijesto oprane i izribane jabuke, koje se prije ošećere i doda se malo ruma i cimeta. Jabuke se slože na tijesto u obliku pruje 10 cm široke i posipaju mrvicama. Okrajci tijesta se preklope, tijesto se savije i stavi u namazanu tepsiju peći. Peče se kod jake vatre, a kad je pečena, izreže se na komade, koji se stave na ugrijanu zdjelu i pošećere.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, izribati jabuke, 3. dodati šećer, rum, cimet, 4. izmiješati, 5. raširiti tijesto na pobrašnjeni stolnjak, 6. poprskati mašću, 7. staviti nadjev, 8. posipati mrvicama, 9. preklopiti okrajke, 10. saviti, 11. namazati tepsiju, 12. staviti na tepsiju, 13. peći, 14. izrezati, 15. staviti na zdjelu, 16. ošećeriti.

## 32. Savijača od trešanja *(Kirschenstrudel)*

tijesto za savijaču
2 dkg masti
½ kg trešanja
2 dkg mrvica
6 dkg šećera
šećer za posipanje

Tijesto za savijaču (kupljeno) raširi se na pobrašnjeni stolnjak. Poškropi se mašću, po njem posipaju oprane, probrane, zdrave trešnje. Po tijestu se posipa šećer i mrvice, okrajci se preklope, a tijesto savije. Zatim se tijesto stavi na namazanu tepsiju i peče kod jake vatre.

Pečena savijača se izreže u komade, stavi na ugrijanu zdjelu, ošećeri te vruća servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. probrati i oprati trešnje, 3. pobrašniti stolnjak, 4. raširiti tijesto po stolnjaku, 5. poprskati tijesto mašću, 6. staviti trešnje, 7. posipati šećerom i mrvicama, 8. preklopiti okrajke, 9. saviti, 10. namazati tepsiju, 11. staviti u tepsiju, 12. peći, 13. izrezati, 14. ošećeriti.

## 33. Uštipci od sala *(Schmerkrapfen)*

20 dkg brašna
1 žumance
1 dkg pjenice
sol
mlijeko
12 dkg sala
šećer
marmelada

Od brašna, žumanca, razmućene pjenice (sa malo šećera i mlijeka), soli i malo mlijeka umijesi se glatko tijesto, koje se razvalja u pačetvorinu (15×20 cm). Međutim se salo dobro ostruže od žilica, izradi s malo brašna, pa se stavi na tijesto u obliku manje pačetvorine (13×18 cm). Rubovi tijesta se zavrnu, a tijesto se preklopi na tri dijela te pusti počivati ½ sata. Ovako priređeno tijesto može i dulje stajati na hladnom.

Zatim se valja tučenjem upoprijeko tako, da se opet dobije prvobitna pačetvorina, a zatim se opet preklopi u tri dijela. Tako se učini 3—4 puta u razmacima od 10—15 minuta. Onda se tijesto razvalja 1 cm debelo, reže vrućim nožem na pačetvorine. Svaka pačetvorina se poprijeko preklopi i stavi na polivenu tepsiju. Uštipci se peku kod jake vatre, a kad su pečeni posipaju se šećerom, gore se stavi malo marmelade i vruće servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, 3. dodati žumance, razmočenu pjenicu, sol i mlijeko, 4. mijesiti, 5. stajati, 6. ostrugati salo, 7. umijesiti salo, 8. razvaljati tijesto, 9. razvaljati salo, 10. uklopiti salo u tijesto, 11. preklopiti, 12. stajati, 13. razvaljati, preklopiti, 14. stajati, 15. razvaljati, preklopiti, 16. stajati, 17. razvaljati, rezati, 18. politi tepsiju, 19. preklopiti pačetvorine, 20. staviti na tepsiju, 21. peći, 22. pošećeriti, 23. staviti marmeladu.



## 34. Saće *(Buchteln)*

20 dkg brašna
4 dkg maslaca
sol
1 dl mlijeka
1 žumance
3 dkg šećera
1 dkg pjenice
korica od limuna
4 dkg maslaca
10 dkg marmelade

Svi pridodaci se prije rada stave u toplu prostoriju, da budu temperirani. Pjenica se s malo mlijeka, šećera i brašna podmijesi u kvas te pusti na toplom dizati. Korica od limuna se fino koše. Brašno se prosije u zdjelu, maslac se otopi i doda u brašno sa šećerom, žumancem i koricom od limuna. Zatim se doda toplo mlijeko i dignuti kvas, a tijesto kuhačom dobro tuče. Zatim se pokrije i pusti stajati ½ sata na toplom mjestu. Kad je tijesto dignuto, istrese se na posutu dasku (brašnom), razvalja i izrežu pačetvorine. U svaku pačetvorinu stavi se malo marmelade i savije. Međutim se mala tepsija namaže mašću i u nju se slažu zavitci jedan do drugoga kao saće. Svaki zavitak se peruškom omasti. Kad je saće gotovo, ostavi se pokriveno na toplom, da se digne. Nakon 1 sata, kad je dovoljno dignuto, peče se kod umjerene vatre. Kad je saće pečeno, izvadi se iz tepsije, otkine se jedan komad od drugoga, slažu na zdjelu, ošećere i topli serviraju.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. podmijesiti kvas sa pjenicom, dizati, 3. kosati limun, 4. prosijati brašno, 5. otopiti maslac, 6. dodati maslac u brašno, 7. dodati žumance, 8. soliti, 9. dodati mlako mlijeko, 10. dodati kvas, 11. tući, 12. dizati, 13. namazati tepsiju, 14. otopiti mast, 15. razvaljati, izrezati, 16. staviti marmeladu, 16. saviti, 18. slagati u tepsiju, mazati, 19. dizati, 20. peći, 21. razdijeliti, 22. ošećeriti.

## 35. Gužvara *(Germstrudel)*

20 dkg brašna
4 dkg brašna
sol, korica od limuna
1 žumance
3 dkg šećera
1 dkg pjenice
1 dl mlijeka
5 dkg grožđica
2 dkg šećera

Tijesto se izradi i tuče kao i za saće, te pusti na toplom dizati. Kad je dignuto, stavi se na posipanu dasku, razreže na polo-

vicu. Svaka polovica se razvalja u obliku pačetvorine (20×15), namaže otopljenim maslacem i posipa šećerom. Gore se posipaju očišćene grožđice, tijesto se savije po duljini i napravi se gužvara tako, da se jedan kraj savijače savije na lijevo, a drugi na desno, da time nastanu na savijači 3—4 nabora. Ovako se izradi i druga polovina tijesta, pa se obje gužvare stave u malu namazanu tepsiju. Gore i sa strane se namažu maslacem, da se ne slijepe, te puste pokrivene dizati. Kad je tijesto naraslo za dvostruko, stavi se u ugrijanu pećnicu i peče. Kad je pečeno, izvadi se iz tepsije, u cijelom, stavi na zdjelu i posipa šećerom. Dobro je, ako se prije toga stavi na rešetkastu podlogu, da se malo ispari. Gužvara se ne reže, već se kida po naborima, jer se topla servira.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. podmijesiti kvas, dizati, 3. kosati limun, 4. prosijati brašno u zdjelu, 5. otopiti maslac, 6. dodati maslac u brašno, 7. dodati žumance, sol, koricu, 8. dodati mlijeko, kvas, 9. tući, 10. dizati, 11. očistiti grožđice, 12. namazati tepsiju, 13. otopiti maslac, 14. pobrašniti dasku, 15. istresti tijesto, razdijeliti, 16. razvaljati, namazati, 17. posipati šećerom, 18. dodati grožđice, 19. saviti, 20. zaviti u protivnom smjeru, 21. staviti u tepsiju, 22. dizati, 23. peći, 24. ispariti na podlozi, 25. staviti na zdjelu, 26. ošećeriti.

## B. HLADNA SLATKA JELA

### 1. Žličnjaci od snijega *(Schneenockerln)*

| | |
|---|---|
| 1/2 l mlijeka | 5 dkg šećera |
| 2 bjelanca (snijeg) | vanilija |
| 2 žumanca | brašno |

U mlijeko se stavi šećer i komadić vanilije. Od bjelanaca se tuče snijeg. Pomoću dvije žlice prave se žličnjaci i ukuhavaju u kipuće mlijeko. Žličnjaci se kuhaju kratko vrijeme na jednoj i na drugoj strani te slože na tanjur. U preostalo mlijeko dodaju se žumanci na taj način, da se najprije razmute s malo mlijeka, a onda šibom utuku u vruće mlijeko. U mlijeko se doda kavska žličica brašna i smjesa se tuče na vatri, dok ne zavrije. Iza prvog vrutka smjesa se makne s vatre i tuče tako dugo, dok se ne ohladi. Ohlađena smjesa ulije se u zdjelicu, a odozgo se slože žličnjaci.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti mlijeko, 3. dodati šećer, vaniliju, 4. tući snijeg, 5. ukuhavati žličnjake, 6. razmutiti žumanca, 7. umiješati žumanca u mlijeko, 8. dodati brašno, 9. tući, zavreti, 10. tući, ohladiti.



### 2. Flameri od krupice *(Griesflammeri)*

| | |
|---|---|
| 1/2 l mlijeka | 6 dkg krupice |
| 1 žlica šećera | 1 rebro čokolade |
| korica od limuna | šećer za posipanje |

Korica od limuna se fino koše. U mlijeko se stavi šećer, pa kad zavrije, ukuha se krupica i neprestano miješa. Za vrijeme miješanja doda se kosana korica, pa kad je smjesa gusta, ulije se polovica u oplahnuti, pošećereni oblik, a u drugu polovicu stavi se izribana čokolada i dobro izmiješa. Zatim se ostatak ulije u oblik na prvu polovinu flamerija i stavi na hladno. Servira se s voćnim sokom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. ribati čokoladu, 4. pristaviti mlijeko, 5. prirediti oblik, 6. ukuhati krupicu, 7. dodati limun, 8. miješati, 9. polovicu uliti u kalup, 10. dodati čokoladu, miješati, 11. dodati u oblik, 12. ohladiti.

### 3. Hladna krema od krupice *(Kalte Griescreme)*

| | |
|---|---|
| 1/2 l mlijeka | 2 žumanca |
| 4 dkg šećera | mlijeko |
| 6 dkg krupice | 2 bjelanca (snijeg) |
| korica od limuna | slatko vrhnje, šećer |

Korica od limuna se fino koše. Mlijeko se ošećeri i stavi kuhati. Snijeg se istuče. U kipuće mlijeko ukuha se krupica, doda korica i kuha dok se zgusne. U još toplu kašu umiješaju se žumanci, koji se s malo mlijeka razmute. Kaša se dobro izmiješa, a onda se lagano umiješa snijeg. Krema se stavi u čaše, koje se metnu na led ili u hladionik. Prije serviranja stavi se u svaku čašu malo tučenog slatkog vrhnja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. pristaviti mlijeko, šećer, 4. tući snijeg, 5. ukuhati krupicu, 6. kuhati, miješati, 7. razmutiti žumanca i mlijeko, 8. dodati žumanca u kašu, 9. umiješati snijeg, 10. staviti u čaše i na led, 11. tući slatko vrhnje, 12. ošećeriti, 13. staviti u svaku čašu.

### 4. Krema od kiselog vrhnja *(Sauerrahmcreme)*

| | |
|---|---|
| 1/2 l kiselog vrhnja | alkermes |
| 20 dkg šećera | slatko vrhnje |
| 1 čašica likera od vanilije | šećer |

Kiselo vrhnje tuče se u pjenu. Kad je gusto, doda se šećer, liker i alkermes, da krema bude ružičasta. Stavi se u čaše i na led. Prije serviranja metne se u svaku čašu ošećereno slatko vrhnje.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. tući vrhnje, 3. dodati šećer, liker, 4. dodati alkermes, 5. staviti u čaše i na led, 6. tući slatko vrhnje, 7. ošećeriti, 8. staviti u čaše.

### 5. Krema od žumanaca *(Eidottercreme)*

4 žumanca
8 dkg šećera
vanilija
2 žlice ruma
1/4 l slatkog vrhnja
1 dl slatkog vrhnja
šećer

Žumanci i šećer se miješaju sa vanili-šećerom 1/2 sata uz polagano dodavanje ruma. Kad je smjesa dobro izmiješana, doda se tučeno slatko vrhnje, krema se stavi u čaše i na led. Prije serviranja doda se u svaku čašu ošećereno slatko vrhnje.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. miješati žumanca i šećer s vanilijom, 3. dodavati rum, miješati, 4. tući vrhnje, 5. izmiješati, 6. staviti u čaše, 7. staviti na led, 8. tući vrhnje, 9. ošećeriti, 10. staviti na kremu.

### 6. Voćna krema s bjelancima I. *(Obstcreme mit Eiklar I)*

voće (30 dkg)
1 bjelance
7 dkg šećera
sok od limuna
slatko vrhnje
šećer

Svježe ili smrznute jagode ili maline se očiste, operu i dobro ocijede. Bjelance se zapjeni i uz dodavanje šećera i voća tuče. Doda se malo limunova soka. Kad se voće izmiješalo, stavi se krema u čaše i na hladno. Prije serviranja može se u svaku čašu staviti ošećerenog tučenog slatkog vrhnja.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. očistiti, oprati, ocijediti voće, 3. tući bjelanca, 4. dodavati šećer i voće, 5. tući, 6. staviti u čaše i na hladno, 7. tući slatko vrhnje, 8. ošećeriti, 9. staviti na kremu.

### 7. Voćna krema s bjelancima II *(Obstcreme mit Eiklar II)*

voće
1 bjelance
7 dkg šećera
limunov sok
slatko vrhnje
šećer

Kompot iz konzerve ili prokuhano voće (kajsije, trešnje, breskve, kruške itd.) ocijedi se i izmiješa u već tučeno bjelance sa šećerom, u koje smo dodali i malo limunovog soka. Veći komadi voća mogu se izrezati na manje komade. Krema se stavi u čaše i na hladno. Odozgo se može staviti malo ošećerenog tučenog slatkog vrhnja.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. ocijediti ili skuhati i ocijediti voće, 3. tući bjelance sa šećerom u prahu, dodati limunov sok, 4. dodati voće, 5. izmiješati, 6. staviti u čaše i na hladno, 7. tući slatko vrhnje, 8. ošećeriti, 9. staviti na kremu.

### 8. Čežana od šljiva *(Zwetschken-mus)*

Pol kg posve zrelih šljiva opere se, očisti od koštica i stavi kuhati. Na dno šerpinje se ulije malo vode. Šljive se kuhaju bez šećera tako dugo, dok se raskuhaju, ali dok još imaju dosta soka. Zatim se ohlade, stave u zdjelice i serviraju ili kao zaključno jelo ili kao pridodatak kojem slatkom jelu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, očistiti šljive, 3. staviti u šerpinju, 4. dodati malo vode, 5. kuhati, 6. ohladiti.

### 9. Slatka zakuska s jabukama *(Äpfeldessert)*

4 jabuke
8 dkg oraha
8 dkg šećera
rum, cimet
10 dkg keksa (Albert)
slatko vrhnje
šećer

Veće jabuke se dobro operu i izribaju na ribež u rezance, zatim se izmiješaju sa šećerom, doda se malo ruma i cimeta te dobro izmiješa. Orasi se očiste i samelju te izmiješaju s jabukama. U zdjelice složi se jedan red jabuka, jedan red Albert keksa, koje smo poškropili s malo ruma, i tako redom dok se sve ne potroši. Zakuska se stavi na hladno i ostavi najmanje 1 sat stajati. Odozgo se stavi tučeno i ošećereno slatko vrhnje.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati, izribati jabuke, 3. izmiješati sa šećerom, 4. očistiti, izribati orahe, 5. dodati, izmiješati orahe, 6. dodati cimet, 7. slagati u zdjelicu, 8. poškropiti rumom kekse, 9. staviti na hladno, 10. tući vrhnje, 11. ošećeriti, 12. staviti na kremu.

### 10. Pire od kestena *(Kastanienpürre)*

1/2 kg kestena
6 dkg šećera
1 dl vode
rum ili maraskino
slatko vrhnje
šećer

Kesteni se obrišu, zarežu i stave u pećnicu ili na tavu peći tako dugo, dok se dadu oguliti. Međutim se zagrije voda, u koju se stave kuhati oguljeni kesteni. Kad su mekani, ocijede se, pasiraju i izmiješaju s kuhanim šećerom. Doda se malo ruma ili maraskina i dobro izmiješa. Da ne bude pire prevlažan, treba pomalo dodavati tekućinu, a šećer s vodom ukuhati u sirup.

Gotovi pire protiskuje se kroz prešu za krumpir direktno u čaše ili zdjelice, u kojima se želi servirati. Odozgo se ukrasi tučenim slatkim vrhnjem.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. obrisati, zarezati kestene, 3. peći, 4. pristaviti vodu, 5. kuhati kestene, 6. kuhati vodu i šećer, 7. ocijediti, pasirati kestene, 8. izmiješati sa šećernim sirupom, 9. dodati rum ili maraskino, 10. protiskivati kroz prešu, 11. tući slatko vrhnje, 12. ošećeriti, 13. staviti na pire.

## 11. Rožata

| | |
|---|---|
| 14 kocki šećera | korica od limuna |
| 6 cijelih jaja | 2 žlice ruma ili maraskina |
| 6 žlica šećera | 1/2 l mlijeka |

Svaka kocka šećera umoči se malo u vodu i stavi u lonac, u kojem se na vatri šećer otopi u karamel. Kad je karamel svijetlo žut, razlije se po loncu i pusti ohladiti. Jaja i šećer dobro se tuku šibom, doda se fino kosana korica od limuna, mlijeko i rum. Ova se smjesa stavi u lonac na karamel i kuha u pari pol sata. Kad je kuhano, ohladi se i pokrije zdjelom, okrene, i tako se rožata izvrne na zdjelu. Karamel je tekući, pa zato ne valja uzeti ravnu zdjelu, već malo udubljenu. Gotovu rožatu treba staviti na hladno, ljeti na led ili u hladionik.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. umočiti kocke šećera, 3. kuhati karamel, 4. zaliti po loncu, 5. ohladiti, 6. kosati limun, 7. pristaviti vodu, 8. tući jaja, šećer, 9. dodati koricu, rum ili maraskino, 10. dodati mlijeko, 11. izliti u lonac na karamel, 12. staviti lonac u kipuću vodu, 13. pokriti, kuhati, 14. staviti na zdjelu, 15. staviti u hladionik.

## 12. Kuhane naranče *(Gekochte Orangen)*

| | |
|---|---|
| 1/2 kg naranči | 5 dkg šećera |
| 2 dl vode | 1 zvjezdica anisa |

Naranče se obrišu, izrežu na ploške zajedno s koricom pa se malo prokuhaju u šećernoj otopini sa zvjezdicom anisa. Ploške se



stave na zdjelu, pa kad se ohlade, metne se u sredinu malo marmelade. Šećerna otopina se ukuha i ulije u zdjelu, da ploške stoje u soku.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. pristaviti vodu, šećer i anis, 3. zakuhati, 4. obrisati, izrezati naranče, 5. kuhati naranče, 6. složiti na zdjelu, ohladiti, 7. kuhat šećernu otopinu, 8. staviti marmeladu na naranče, 9. uliti kuhanu šećernu otopinu u zdjelu.

## 13. Miješano svježe voće *(Gemischtes Obst mit Zuckersaft)*

Razno voće (ananas, banane, sočne kruške, breskve, naranče) izreže se na ploške ili kriške i složi u zdjelu. Voće se prelije kuhanom i ohlađenom šećernom otopinom, doda se malo soka od limuna i naranče te stavi do serviranja na led ili u hladionik.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kuhati šećernu otopinu, 3. očistiti, izrezati voće, 4. složiti u zdjelu, 5. dodati u otopinu sok od limuna ili naranče, 6. ohladiti, 7. preliti otopinu po voću, 8. staviti u hladionik.

## 14. Miješano suho voće *(Studentenfutter)*

Sušeno domaće voće opere se i izreže na male rezance. Smokve i datulje se također tako narežu. Očišćeni orasi, lješnjaci, bademi usitne se na manje komadiće. Grožđice se očiste i operu. Ovako pripremljeno voće izmiješa se i stavi u zdjelicu te jede kao desert.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oprati sušeno voće, 3. rezati, 4. očistiti orahe, bademe, lješnjake, 5. rezati, 6. rezati smokve, datulje, 7. izmiješati, 8. staviti u zdjelicu.

## 15. Francuski jež *(Französischer Igel)*

| | |
|---|---|
| 4 žumanca | 20 dkg šećera |
| 20 dkg maslaca | 30 piškota |
| 4 žlice kuhane kave | 6 dkg badema |

Maslac i šećer se dobro izmiješaju, poslije se pomalo dodaju žumanci i jaka crna kava. Kupljene piškote poškrope se malo kavom, te se pomoću kreme slažu na zdjelu tako, da se malo kreme namaže na tanjur, gore se slože piškote, poškrope kavom, zatim se premažu kremom, opet se slože piškote, pa opet krema, dok se sve ne potroši. Kod slaganja treba paziti, da bude složeno tako, da izgleda kao jež. Bademi se ogule i izrežu duguljasto, te se njima nabode krema.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti, izrezati bademe, 3. skuhati 1 dl jake crne kave, 4. ohladiti, 5. miješati maslac, šećer, 6. umiješati žumance, 7. pomalo dolijevati kavu, 8. miješati, 9. slagati kremu, piškote, 10. kvasiti piškote, 11. nabosti ježa bademima.

### 16. Roščići bez jaja *(Kipfel ohne Eier)*

20 dkg brašna
10 dkg masti
1½ dkg pjenice
2 dkg šećera
3 žlice mlijeka
korica od limuna
10 dkg marmelade

U brašno se izdrobi mast, doda se šećer, u mlijeku razmućena pjenica i fino kosana korica od limuna. To se sve zajedno dobro izmijesi, razdijeli na jednake male kuglice i pusti pokriveno na daski, dok se tijesto digne. Kuglice se kasnije razvaljaju, u sredinu se stavi malo marmelade, saviju se roščići i metnu na vodom polivenu tepsiju peći. Dok su još vrući, uvaljaju se u šećer s vanilijom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati koricu, 3. prosijati brašno, 4. izdrobiti mast, 5. razmutiti pjenicu u mlijeku, 6. dodati šećer, pjenicu koricu, 7. mijesiti, 8. praviti kuglice, 9. dizati, 10. namazati tepsiju, 11. razvaljati, 12. staviti marmeladu, 13. saviti roščiće, 14. staviti na polivenu tepsiju, 15. peći, 16. uvaljati u šećer s vanilijom.

### 17. Pita s marmeladom *(Marmeladepitta)*

25 dkg brašna
15 dkg maslaca
5 dkg šećera
2 žlice vrhnja
1 žlica ruma
korica od limuna
marmelada

Brašno se prosije, pa se u nj izdrobi maslac i doda šećer, vrhnje, rum i fino kosana limunova korica. Brzo se sve izmijesi i pusti na hladnom počivati 1 sat. Tijesto se razdijeli na 2 dijela. Jedan dio se razvalja u veličini male tepsije i stavi na oplahnutu tepsiju peći. Kad je na pol pečeno, namaže se otopljenom marmeladom, a od preostalog tijesta naprave se okrugle pruje, koje se slože na marmeladu poput rešetke. Zatim se stavi peći. Kad je pečeno i malo ohlađeno, izreže se na ploške i složi na zdjelu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. otopiti marmeladu, 4. prosijati brašno, 5. drobiti maslac, 6. dodati šećer, koricu, vrhnje, rum, 7. izmijesiti, 8. počivati, 9. razdijeliti tijesto, 10. razvaljati, 11. staviti u oplahnutu tepsiju, 12. peći, 13. napraviti pruje, 14. premazati marmeladom, 15. napraviti rešetke, 16. peći, 17. ohladiti, 18. izrezati i staviti na zdjelu.

### 18. Pita od jabuka *(Äpfelpitta)*

25 dkg brašna
15 dkg maslaca
5 dkg šećera
2 žlice vrhnja
1 žlica ruma
korica od limuna
½ kg jabuka
5 dkg šećera
3 dkg grožđica
rum
jaje za mazanje
šećer za posipanje

Najprije se izmijesi prhko tijesto, kako je to opisano kod pite s marmeladom, i pusti počivati. Međutim se jabuke dobro operu, izribaju, ošećere, dodaju se grožđice i rum. Tijesto se razdijeli u dva dijela. Jedan dio se razvalja i stavi peći u manju oplahnutu tepsiju. Kad je na pol pečeno, namaže se na njega nadjev i pokrije drugom polovinom tijesta, koju smo također prethodno razvaljali u veličini tepsije. Zatim se ponovno stavi u pećnicu, namaže razmućenim jajetom i peče. Kad je pita pečena, pusti se malo ohladiti, no još vruća posipa se šećerom. Zatim se izreže na četvorine i složi na zdjelu.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. prosijati brašno, 4. drobiti maslac, 5. dodati šećer, koricu, vrhnje, rum, 6. umijesiti, 7. počivati, 8. očistiti grožđice, 9. oprati, izribati jabuke, 10. dodati šećer, grožđice, rum, 11. razdijeliti tijesto, 12. oplahnuti tepsiju, 13. razvaljati tijesto, 14. staviti u tepsiju, 15. peći, 16. razvaljati drugo tijesto, 17. staviti jabuke, 18. pokriti razvaljanim tijestom, 19. namazati jajetom, 20. peći, 21. posipati šećerom, 22. izrezati, 23. staviti na zdjelu.

### 19. Biskvit *(Biskuit)*

4 žumanca
12 dkg šećera
10 dkg brašna
snijeg
korica od limuna
sok od limuna

Korica od limuna se fino koše. Bjelanci se istuku u čvrsti snijeg, utuče se šećer i žumanci, doda korica i limunov sok te lagano umiješa brašno. Uska, mala, visoka tepsija obloži se omaštenim papirom i smjesa se stavi u nju peći. Peče se polagano kod umjerene vatre. Kad je biskvit pečen, istrese se iz oblika, papir se odstrani, a biskvit se pusti ohladiti.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati koricu od limuna, 3. prirediti tepsiju, 4. tući bjelance, 5. utući šećer, žumance, 6. dodati koricu, sok, 7. umiješati brašno, 8. obložiti tepsiju i staviti u nju smjesu, 9. peći, 10. izvaditi iz tepsije, 11. odstraniti papir.

## 20. Savijača od biskvita *(Biskuitroulade)*

2 žumanca
6 dkg šećera
korica od limuna
3 bjelanca (snijeg)
3 dkg brašna
12 dkg marmelade
2 dkg šećera

U čvrsti snijeg utuku se žumanci i šećer. Doda se fino kosana korica od limuna i brašno, pa se lagano izmiješa. Niska tepsija obloži se omaštenim papirom i u nju se stavi biskvit-smjesa. Peče se kod umjerene vatre, pa kad je smjesa pečena, prebaci se na dasku, papir se odstrani, biskvit namaže otopljenom marmeladom i savije. Pospe se šećerom, a kad je hladan izreže se na ploške.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. omastiti papir i staviti na tepsiju, 4. otopiti marmeladu, 5. tući bjelance, 6. dodati šećer, žumanca, 7. tući, 8. dodati brašno, 9. staviti u tepsiju, 10. peći, 11. prebaciti na dasku, 12. odstraniti papir, 13. namazati marmeladom, 14. saviti, 15. ošećeriti, 16. ohladiti, 17. rezati na ploške.

## 21. Torta od biskvita *(Biskuittorte)*

4 žumanca
12 dkg šećera
6 dkg brašna
snijeg od bjelanaca
korica od limuna
15 dkg maslaca
10 dkg šećera
15 dkg oraha
1 žlica ruma
mlijeko

Bjelanci se istuku u čvrsti snijeg. Zatim se dodaju žumanci, šećer i tuče se, dok bude gusto. Doda se fino kosana korica od limuna i brašno, koje se lagano umiješa. Smjesa se stavi u mali oblik, kojemu se na dno stavi omašteni papir te peče kod umjerene vatre. Kad se torta ohladi, razreže se na 4 lista, pa se nadjene i namaže kremom, a ukrasi orasima.

Nadjev: orasi se očiste i samelju te poliju s malo kipućeg mlijeka. Unutra se umiješa šećer i doda rum. Međutim se maslac dobro miješa, a kad je pjenast, izmiješa se s orasima.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati limun, 3. očistiti, samljeti orahe, 4. prirediti oblik, 5. tući snijeg, 6. utući šećer i žumanca, 7. dodati koricu, brašno, 8. izmiješati, 9. staviti u oblik, 10. peći,



11. ugrijati mlijeko, 12. miješati maslac, 13. umiješati šećer, 14. popariti orahe, 15. ohladiti, 16. dodati rum, 17. izmiješati maslac i orahe, 18. izrezati tortu, 19. nadjenuti, 20. premazati, 21. ukrasiti.

## 22. Torta od biskvita s maslacem *(Biskuittorte mit Butter)*

3 žumanca
15 dkg šećera
15 dkg maslaca
1 žlica ruma
12 dkg brašna
1/4 paketića praška za dizanje
snijeg od bjelanaca

Nadjev:
15 dkg maslaca
2 rebra čokolade
12 dkg šećera
10 dkg badema

Maslac i šećer se miješaju, dok bude pjenasto. Zatim se pomalo umiješaju žumanci i miješa se, dok smjesa ne postane gusta i pjenasta. Brašno i prašak se prosiju, a bjelanci se tuku u čvrsti snijeg. U izmiješanu smjesu umiješa se lagano brašno (sa praškom) i snijeg naizmjence. Smjesa se stavi u mali, papirom obloženi (dno), omašteni oblik od torte i peče kod umjerene vatre. Kad je torta pečena i ohlađena, razreže se na 3 lista, nadjene i premaže nadjevom, a ukrasi bombonima od čokolade.

Nadjev: Maslac i šećer se dobro miješaju, dok ne postane pjenasto. Zatim se umiješa ribana čokolada i samljeveni bademi.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. obložiti oblik, 3. samljeti bademe, 4. izribati čokoladu, 5. miješati maslac, šećer, 6. dodati žumance, miješati, 7. prosijati brašno, prašak, 8. tući snijeg, 9. dodati rum, 10. dodati brašno, snijeg, 11. izmiješati, 12. staviti u oblik, 13. peći, 14. ohladiti, 15. miješati maslac i šećer, 16. dodati čokoladu, miješati, 17. dodati bademe, miješati, 18. razrezati tortu, 19. nadjenuti, 20. premazati, 21. ukrasiti.

## 23. Torta s keksima *(Torte mit Cakes)*

3 cijela jaja
1/4 kg šećera
12 dkg kakao
keksi
čašica ruma
čašica jake kave
40 dkg margarina

Jaja, šećer, kakao, kava i rum tuku se na pari 10 minuta, dok smjesa ne postane gusta. Međutim se umiješa margarin, koji se malo ugrije i u nj se umiješa ohlađena smjesa. Ova smjesa se sa keksima slaže u oblik od torte tako, da se na dno oblika stavi 1 cm debelo kreme, onda se slože keksi, pa opet krema, dok se sve ne

utroši. Torta se ostavi u obliku preko noći na hladnom. Drugi se dan izvadi iz oblika, posipa rižom ili krupicom od čokolade, ili se čokolada usitni, pa se njome ukrasi torta.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. skuhati kavu, 3. tući jaja, šećer, kakao, rum i kavu, 4. ohladiti, 5. ugrijati margarin, umiješati, 6. dodati kremu, 7. izmiješati, 8. složiti u oblik, 9. ostaviti preko noći, 10. izvaditi iz oblika, 11. posipati čokoladom.

### 24. Torta od čokolade *(Schokoladetorte)*

4 žumanca
12 dkg šećera
3 rebra čokolade
1 žlica mrvica
12 dkg badema
1 žlica ruma
snijeg od bjelanaca

Nadjev:
4 dl mlijeka
4 dkg kakao
3 dkg brašna
16 dkg šećera
10 dkg maslaca

Žumanci i šećer se miješaju, dok ne postane pjenasto. Zatim se doda otopljena čokolada, samljeveni bademi, mrvice, rum i čvrsti snijeg. Smjesa se stavi u oblik od torte (dno obloži omaštenim papirom) i stavi peći. Peče se kod umjerene vatre. Kad je pečena, ohladi se, izreže na tri lista, nadjene i premaže kremom.

Nadjev: Kakao, brašno i šećer izmiješaju se sa malo mlijeka u kašicu. Kašica se ukuha u kipuće mlijeko, pa kad smjesa postane gusta makne se sa vatre i neprestano miješa. Dok je smjesa još topla, umiješa se u već izmiješani maslac i miješa tako dugo, dok se posve ne ohladi.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izribati bademe, 3. prirediti oblik, 4. miješati žumance i šećer, 5. otopiti čokoladu, 6. dodati čokoladu, 7. dodati bademe, mrvice, 8. dodati rum, 9. tući snijeg, 10. umiješati snijeg, 11. staviti u oblik, 12. peći, 13. ohladiti, 14. izrezati, 15. nadjenuti i premazati.

Nadjev: 1. miješati maslac, 2. razmutiti kakao, brašno, šećer sa mlijekom, 3. pristaviti mlijeko, 4. ukuhati, 5. miješati, 6. malo ohladiti, 7. umiješati u maslac, 8. miješati.

### 25. Torta od oraha *(Nusstorte)*

4 žumanca
12 dkg šećera
1 rebro čokolade
8 dkg oraha
2 dkg brašna
snijeg od bjelanaca

Nadjev:
12 dkg maslaca
12 dkg šećera
12 dkg oraha
2 žlice mlijeka
1 žlica ruma



U čvrsti snijeg utuku se žumanci i šećer. Zatim se doda izribana čokolada, samljeveni orasi i brašno. Smjesa se stavi u oblik (dno se pokrije omaštenim papirom) i peče kod umjerene vatre. Kad je pečena ohladi se, a onda izreže u 3 lista i nadjene. Odozgo se slože kocke šećera u obliku šahovske ploče, torta se kroz sito posipa finim šećerom, a kocke šećera se zatim oprezno odstrane.

Nadjev: Maslac i šećer se dobro miješaju. Orasi se samelju, preliju vrućim mlijekom i doda se malo ruma, te se dobro izmiješa. U pjenasto izmiješani maslac dodaju se orasi i dobro se sve izmiješa.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izribati orahe, 3. izribati čokoladu, 4. prirediti oblik, 5. tući snijeg, 6. utući žumanca, šećer, 7. dodati čokoladu, orahe, 8. umiješati brašno, 9. staviti u oblik, 10. peći, 11. ohladiti, 12. izrezati, 13. nadjenuti, 14. posipati šećerom.

Nadjev: 1. miješati maslac i šećer, 2. popariti samljevene orahe, 3. dodati rum, 4. izmiješati, 5. dodati u maslac, 6. miješati.

### 26. Pišinger torta *(Pischingertorte)*

15 dkg maslaca
15 dkg šećera (s vanilijom)
10 dkg čokolade
2 jaja
10 dkg lješnjaka
6 oblatna

Maslac se sa šećerom miješa pjenasto, zatim se dodaju jaja i izribana čokolada, pa se smjesa dobro miješa, dok ne postane gusta. Lješnjaci se malo poprže i samelju. Oblatni se namažu kremom, posipaju lješnjacima i onda se slože jedan na drugi. Torta se također premaže kremom. Dobro je tortu napraviti dan ranije i odozgo staviti dasku, a drugi dan ju premazati kremom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. popržiti lješnjake i izribati, 3. izribati čokoladu, 4. miješati maslac i šećer, 5. umiješati jaja, 6. umiješati čokoladu, 7. miješati, 8. mazati na oblatne, 9. posipati lješnjacima, 10. premazati tortu.

### 27. Mramorni kolač *(Marmorkuchen)*

12 dkg maslaca
3 žumanca
20 dkg šećera
25 dkg brašna
2 rebra čokolade
8 žlica mlijeka
1/2 omota praška za dizanje
korica od limuna
3 bjelanca (snijeg)

Maslac, žumanci i šećer miješaju se dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se doda zajedno sa praškom prosijano brašno i mlijeko naizmjence. Doda se fino kosana korica od limuna i sni-

jeg od bjelanaca. Smjesa se razdijeli u dva dijela. U jedan dio stavi se izribana čokolada i lagano izmiješa. Smjesa se stavlja u oblik od torte (kojemu se samo dno namaže mašću) tako, da se stavlja jedna žlica smjese sa čokoladom i jedna žlica smjese bez čokolade naizmjence, dok se sve ne utroši. Kolač se peče polagano kod umjerene vatre. Kad je pečen, posipa se šećerom.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. izribati čokoladu, 3. kosati koricu, 4. prosijati brašno i prašak, 5. miješati maslac, šećer, žumanca, 6. tući snijeg, 7. dodati brašno i mlijeko, 8. dodati snijeg, 9. razdijeliti smjesu, 10. dodati čokoladu, 11. namazati oblik, 12. staviti smjesu u oblik, 13. peći, 14. ošećeriti.

## 28. Kolač od kakao-a *(Kakaokuchen)*

10 dkg maslaca
2 jaja
24 dkg šećera
4 dkg kakao
1/4 l mlijeka
25 dkg brašna
1/2 omota praška za dizanje
2 bjelanca (snijeg)

Najprije se maslac sa šećerom i žumancima izmiješa pjenasto. Brašno se sa praškom izmiješa i prosije. U izmiješanu smjesu doda se kakao, zatim mlijeko i brašno naizmjence. Konačno se lagano umiješa čvrsti snijeg i smjesa se stavi u oblik od torte, kojemu se dno pokrije omaštenim papirom, a stranice se ne namažu. Kolač se peče kod umjerene vatre, pa kad je pečen, pošećeri se.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno i prašak, 3. miješati maslac, šećer, žumanca, 4. tući snijeg, 5. dodati kakao, izmiješati, 6. dodati naizmjence mlijeko i brašno, 7. umiješati snijeg, 8. staviti u oblik, 9. peći, 10. pošećeriti.

## 29. Kolač od maka *(Mohnkuchen)*

8 dkg maslaca
20 dkg šećera
15 dkg maka
1/4 l mlijeka
3 žumanca
cimet
vanilija
1/4 kg brašna
1/2 paketa praška za dizanje
snijeg od bjelanaca

Mak se samelje i polije s malo vrućeg mlijeka te pusti stajati. Poslije se u mak doda malo tučenog cimeta i šećera od vanilije. Zatim se miješa maslac, šećer i žumanci, dok smjesa ne postane pjenasta. U smjesu se umiješa mak, brašno i mlijeko naizmjence. Od bjelanaca se tuče čvrsti snijeg, koji se lagano umiješa u smjesu. Smjesa se stavi u oblik od torte. Na dno oblika stavi se omašteni papir. Kolač se peče kod umjerene vatre, pa kad je pečen, posipa se tučenim šećerom.



Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. samljeti mak, 3. ugrijati mlijeko, 4. politi mak, 5. dodati cimet, vaniliju, 6. miješati maslac, šećer, žumanca, 7. tući snijeg, 8. dodati mak, 9. dodati brašno i mlijeko, 10. umiješati snijeg, 11. staviti u oblik, 12. peći, 13. ošećeriti.

## 30. Punjeni fišeci *(Schaumskarnitzen)*

2 cijela jaja
9 dkg šećera
6 dkg brašna
1/4 l slatkog vrhnja
6 dkg šećera

Cijela jaja miješaju se sa šećerom, dok smjesa ne postane pjenasta. Zatim se umiješa brašno, pa se na namazanu i brašnom posutu tepsiju prave žlicom okrugli tanki listovi i stave peći. Dok su još vrući, podignu se pomoću noža sa tepsije i još vrući saviju u fišek. Kad se ohlade, napune se tučenim slatkim vrhnjem, koje smo ošećerili.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. namazati, posipati tepsiju, 3. miješati jaja, šećer, 4. umiješati brašno, 5. stavljati žlicom smjesu na tepsiju, 6. peći, 7. dignuti nožem, saviti, 8. tući slatko vrhnje, 9. ošećeriti, 10. puniti fišeke.

## 31. Keksi *(Cakes)*

40 dkg brašna
1/2 paketa praška za dizanje
10 dkg maslaca
15 dkg šećera s vanilijom
2 cijela jaja
1 žlica ruma

Brašno se zajedno s praškom prosije, pa se onda u njega izdrobi maslac, dodaju jaja, šećer i rum. Sve se to dobro mijesi i pusti počivati 1 sat. Zatim se kroz stroj za meso (kojemu smo umetnuli za to potrebnu ploćicu) prave razni oblici, koji se stavljaju na namazanu i brašnom posipanu tepsiju te peku kod umjerene vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. prosijati brašno, prašak, 3. izdrobiti maslac u brašno, 4. dodati jaja, šećer, rum, 5. mijesiti, 6. stajati, 7. namazati, posipati tepsiju, 8. protiskivati tijesto na stroj, 9. rezati, 10. stavljati u tepsiju, 11. peći.

## 32. Medenjaci *(Lebkuchen)*

1/2 kg brašna
5 g soda-bikarbone
12 dkg šećera
2 jaja
8 dkg maslaca
3 žlice cimeta
6 sušenih klinčića

Brašno se sa soda-bikarbonom prosije. U brašno se izdrobi maslac, doda otopljeni med, šećer, cijela jaja. Zatim se stavi tučeni cimet i klinčići, pa se tijesto dobro izmijesi te pusti počivati. Nakon toga se tijesto izvalja u dugu usku pruju, koja se izreže na 2 cm dugačke komadiće, od kojih se prave male kuglice i stavljaju na namazanu i brašnom posipanu tepsiju. Zatim se peku, pa kad se malo zažare, izvade se iz pećnice, iako su još mekani. Kad se ohlade, skinu se sa tepsije.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. otopiti med, 3. tući klinčiće i cimet, 4. prosijati brašno i soda-bikarbonu, 5. namazati i posipati tepsiju, 6. izdrobiti maslac, 7. dodati šećer, med, jaja, 8. dodati cimet, klinčiće, 9. miješati, 10. stajati, 11. izvaljati u pruju, rezati, 12. oblikovati, 13. staviti na tepsiju, 14. peći.

## 33. Vrtanjci *(Kränzchen)*

25 dkg brašna
4 žumanca
1 jaje
1 žlica ruma
8 dkg maslaca
8 dkg šećera
korica od limuna
5 dkg krupnog kristal-šećera

Od brašna, žumanaca, jaja, maslaca i šećera izmijesi se tijesto, u koje se stavi malo kosane korice od limuna i žlica ruma. Od tijesta se prave valjušci, koji se malim prstom izrađuju tako, da na valjušku nastane 5 bobica, a onda se sastave u vjenčić. Vjenčići se s gornje strane umoče u bjelance i kristalni šećer, pa se stave na namazanu i brašnom posutu tepsiju. Peku se kod umjerene vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. namazati, posipati tepsiju, 3. prosijati brašno, 4. dodati žumance, jaje, maslac, šećer, 5. dodati rum, fino kosanu koricu od limuna, 6. mijesiti, 7. stajati, 8. praviti valjuške, 9. izrađivati vjenčiće, 10. umočiti u bjelance i šećer, 11. staviti na tepsiju, 12. peći.

## 34. Poljupci od bjelanaca *(Windmasse-Busserln)*

1 bjelance
7 dkg šećera
sok od limuna

U čvrsti snijeg umiješa se tučeni i prosijani kocka-šećer uz dodavanje limunovog soka. Kad je smjesa gusta, prave se žlicom male hrpice na voskom namaznu tepsiju i peku se kod slabe vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. namazati tepsiju, 3. stući snijeg, 4. miješati šećer, 5. dodavati limunov sok, 6. praviti hrpice, 7. peći.



## 35. Poljupci od lješnjaka *(Haselnussbusserln)*

3 bjelanca
1/4 kg šećera
1/4 kg lješnjaka
sok od limuna

Od bjelanaca se tuče snijeg, utuče šećer, dodaju se samljeveni lješnjaci i sok od limuna. Od ove smjese prave se kuglice. U svaku kuglicu napravi se rupica, u koju se stavi poprženi lješnjak. Poljupci se slože na tepsiju (koju smo prije voskom namazali) i peku se kod umjerene vatre.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. samljeti lješnjake, 3. tući snijeg, 4. dodati lješnjake, šećer, 5. dodati sok od limuna, 6. praviti kuglice, 7. praviti rupice, 8. staviti lješnjak, 9. staviti na tepsiju, 10. peći.

## 36. Prženi bademi *(Gebrannte Mandeln)*

8 dkg šećera
2 žlice vode
10 dkg badema
alkermes

Bademi se vrućom vodom popare, zatim oljušte i posuše. Šećer, voda i alkermes (1—2 kapi) se izmiješaju, da šećer postane ružičast. U šećer se sada stave suhi bademi i miješaju se na vatri, dok ne postanu smeđi.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. oguliti bademe, osušiti, 3. izmiješati šećer, vodu, alkermes, 4. dodati bademe, 5. miješati na vatri.

## 37. Kuglice od smokava *(Feigenkugeln)*

1/4 kg smokava
12 dkg šećera (prah)
5 dkg oraha
korica od limuna ili naranče
sok od limuna ili naranče
5 dkg kristal-šećera

Smokve se očiste i samelju u stroju za meso. Zatim se izmiješaju sa šećerom i samljevenim orasima, doda se fino kosana korica od naranče ili limuna i malo soka. Od ove smjese prave se kuglice, koje se uvaljaju u kristalni šećer.

Sitni radovi: 1. sve prirediti, 2. kosati korice od limuna, 3. očistiti, samljeti smokve, 4. samljeti orahe, 5. izmiješati smokve, šećer, orahe, 6. dodati koricu i sok od limuna, 7. praviti kuglice, 8. uvaljati u kristalni šećer.

# KONZERVIRANJE

# Potreba konzerviranja hrane

Za ispravnu i dovoljnu prehranu nije potrebno znati samo birati živežne namirnice i od njih prirediti razna tečna jela, već je od velike važnosti znati pribaviti i spremiti hranu za zimu, kad je teško doći do svježih namirnica, a prema tome i teško se prehranjivati raznovrsnom hranom, kako to načela prehrane zahtijevaju.

Spremiti hranu na kraće ili dulje vrijeme tako, da se ne pokvari, znači hranu konzervirati. Sve živežne namirnice podvrgnute su kvarenju, no pogotovu one, koje sadrže bjelančevine. Mikroorganizmi, kojih ima u zraku, lako dospiju u hranu te uzrokuju kvarenje. Pod kvarenjem razlikujemo dva procesa: truljenje i gnjiljenje. Kod procesa truljenja sudjeluju bakterije i mikrobi, koji uzimaju kisik iz zraka i uzrokuju raspadanje. Gnjiljenje je proces koji nastaje bez pristupa zraka, a uzrokuju ga bakterije i mikrobi, kojima za život nije potreban kisik. Kod gnjiljenja se stvaraju smrdljivi plinovi i otrovi, pa je takvu hranu vrlo opasno uživati. U širem smislu sve je to neko vrenje ili fermentacija, koju uzrokuju mikrobi, bakterije, kvaščeve gljivice, plijesni i sl., a svi se jednim imenom zovu fermenti ili encimi.

Ima fermenata, koji ne dovode do truljenja i gnjiljenja hrane, već uzrokuju mliječno kiselo vrenje, kod kojega dolazi samo do nekih promjena hranjivih čestica, a sama hrana postane nakon toga procesa tečna za uživanje (kiselo zelje).

Osim bakterija i gljivica, koje hranu mogu rastvarati i učiniti je škodljivom, ne smije se zaboraviti i na takozvane patogene bakterije, koje su uzročnici raznih bolesti (tuberkuloze, tifusa, dizenterija i sl.), a na živežnim namirnicama se dobro razvijaju, jer hranjive čestice, koje se nalaze u namirnicama pomažu, da se one razvijaju i množe. Ovakvi mikroorganizmi mogu u hranu doći nečistoćom u postupku ili preko onih ljudi, koji dolaze u dodir s hranom. Množenje gljivica i bakterija nastaje dijeljenjem stanica, što biva vrlo brzo i u velikim količinama, pod povoljnim uvjetima. Djelovanjem ovih mikroorganizama nastanu otrovi u hranjivim česticama pojedinih živežnih namirnica. Ti se otrovi nazivaju toksini, a čovječjem su organizmu vrlo škodljivi.

Činjenica da se živežne namirnice lako i brzo kvare dovela je do potrebe, da se one konzerviraju na kraće ili dulje vrijeme, t. j. sačuvaju od gnjiljenja i truljenja.

Stoljećima je poznato, da se živežne namirnice mogu sačuvati od kvarenja kuhanjem, pečenjem, stavljanjem u rasol, sušenjem u dimu, sušenjem na zraku, pridodatkom soli, šećera, salicila i alkohola. Mnogo je proučavano djelovanje antiseptičnih sredstava na živežne namirnice, no u novije vrijeme došlo se do zaključka, da je ipak najbolje sredstvo za konzerviranje hrane sterilizacija. Ovo pronalaženje ima se zahvaliti bakteriologiji, koja je ustanovila, da je život bakterija uvjetovan vlagom, zrakom i toplinom, te prema tome treba živežne namirnice čuvati od prevelike topline i vlage, a ako se žele namirnice spremiti na dulje vrijeme, treba spriječiti i pristup zraka. Ova nauka je ustanovila, da se visokom temperaturom bakterije ubijaju, a hranjive čestice ostanu nepromijenjene, pa se zato za konzerviranje namirnica preporučuje sterilizacija. Ovim načinom jedino se uništavaju vitamini, što nas ne treba smetati, jer se nitko ne hrani isključivo konzervama, pa se potreba vitamina lako nadoknadi drugim svježim namirnicama.

Za vrijeme Napoleona I. prvi je u Parizu proveo sterilizaciju namirnica za potrebe francuske vojske François Appert, koji je hranu stavio u limenke i staklenke, uvodio u njih toplu paru, zatvorio te ugrijavao hranu u ovim posudama od 112° do 120° C. Ovaj Appertov izum poslužio je kasnije kućanstvima, a kratko iza toga počele su se dizati tvornice u Francuskoj i Njemačkoj, u kojima su živežne namirnice konzervirane u velikim količinama. Način konzerviranja sterilizacijom je danas već toliko usavršen, da se danas na vrlo jednostavan način s malo troška može sterilizacijom konzervirati hrana. Za ovaj način konzerviranja ima danas mnogo raznih naprava, staklenki i limenki, koje se proizvode u raznim tvornicama, a sve su osnovane na istom principu, samo se razlikuju po obliku, kakvoći i izradbi. Najbolje su Weckove staklenke i staklenke, koje se prave od Jena-stakla. Kako ima mnogo tvornica, koje prave staklenke za konzerviranje, to one dolaze pod raznim imenima u trgovinu. Poznate su Rex, Reform, Luna, Ultrareform staklenke i t. d. Od svih vrsta mogu biti staklenke u raznim veličinama, šire ili uže, već prema tome, kakav se sadržaj konzervira. Uglavnom možemo reći, da su one patentirane staklenke najbolje, koje na gornjem kraju nemaju ruba, već su posve ravne, jer se u udubinama lako zadrži ostatak nečistoće, koja može biti uzrokom, da se sadržaj pokvari. Za sterilizaciju postoje i posebni lonci s uloškom i termometrom, pa ovi također vrlo olakšavaju sterilizaciju.



Danas ima aparata, koji mogu isisati zrak, pa je navodno nepotrebna sterilizacija, ako se vruća hrana stavlja u staklenke. U mnogim slučajevima hrana se ovim postupkom dobro sačuvala, ako su bakter je bile prethodno uništene, a druge međutim nisu ušle unutra. Kod sterilizacije je svakako sigurno, da visoka temperatura uništava bakterije i gljivice, pa je kod ispravnog postupka kvarenje konzerva isključeno. I u običnim staklenkama može se sličan postupak provesti, t. j. da se vruća hrana stavlja u staklenke, koje se brzo zatvore i stave u perje među jastuke ili gunjeve i puste tako dugo, dok se sadržaj posve ne ohladi. Na ovaj se način mnogo i uspješno konzervira rajčica.

Konzervirana hrana dobro dolazi u svakom kućanstvu ne samo zimi, kad nema svježe hrane, već je velika pomoć u slučaju dolaska nenadanog gosta ili oboljenja kojeg člana obitelji.

Novo osnovanim kućanstvima konzerviranje hrane zadaje mnogo briga, jer su u početku potrebni razmjerno veliki troškovi. Za obitelji, koje raspolažu većim mjesečnim dohotkom nije problem, jer si lako mogu pribaviti ne samo namirnice za konzerviranje, već i sav potreban pribor. Drugačije je to, kad kućanstvo raspolaže malim i uvijek istim mjesečnim dohotkom, s kojim se jedva pokrivaju mjesečne životne potrebe. U ovakvim prilikama može se početak učiniti samo uz velike žrtve i pregaranja, jer treba uštedjeti toliko, da se barem nešto hrane može prve godine konzervirati. Druge godine može u tom pogledu biti mnogo lakše, ako se konzervirana hrana ne smatra poklonom, već se svaka i najmanja količina kod upotrebe plati, a novac spremi do ljeta u svrhu nabave svježih namirnica i potrebnih pridodataka za konzerviranje hrane. Smočnicu sa zimnicom treba dakle smatrati vlastitom trgovinom, iz koje se može uzeti hrana samo uz određenu naplatu. Kod konzerviranja hrane treba već o tome voditi računa i na svaku količinu treba upisati vrijednost, po kojoj će se zimi plaćati. Kod hrane koja se konzervira u staklenkama, potrebno bi bilo, da se kod otkupa zaračuna i staklenka, pa bi time bila omogućena nabava novih staklenki tako dugo, dok postoji potreba. Ovakav način prištednje je najjednostavniji i ne traži toliko žrtava, pa će ga sigurno svako uredno vođeno kućanstvo rado i prihvatiti.

## IZBOR NAMIRNICA I PRIPREMA ZA KONZERVIRANJE

Veliki dio uspjeha bit će polučen, ako se mnogo pažnje posveti izboru i pripremi živežnih namirnica za konzerv ranje. Neuspjeh je siguran, ako se za konzerviranje upotrebe nezdrave i ne posve svježe namirnice. Za ispravni izbor namirnica potrebno je u prvom

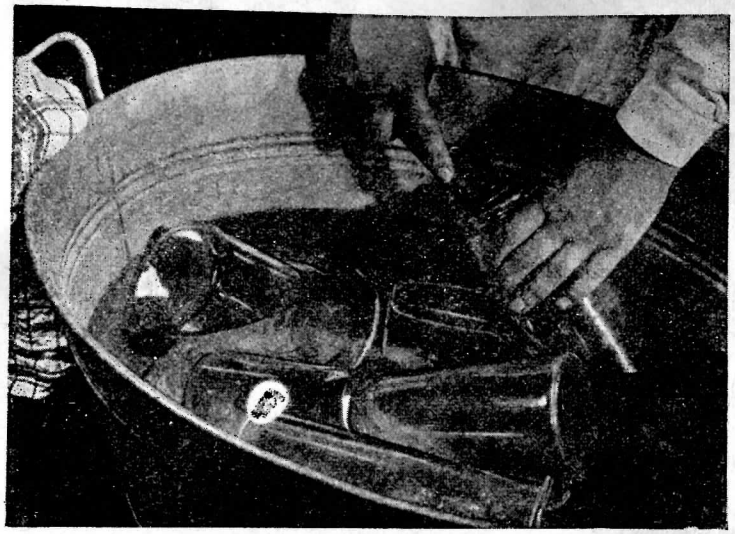
redu iskustvo, no mnogo će biti pomoženo, ako se primjerice znade, da voće za konzerviranje ne smije biti previše zrelo, a neko voće da ne smije biti ni potpuno zrelo. Za povrće treba znati, da je samo svježe i posve zdravo povrće podesno za konzerviranje, a ukoliko ima gorak okus, da ga treba nakon čišćenja, a prije steriliziranja malo prokuhati. Kuhanje je važno i zbog toga, što se unište bakterije. Povrće se može mjesto kuhanja i pirjati, no to se ne preporučuje kod svakog povrća. Kod mesa koje se želi konzervirati, mora se paziti ne samo da je svježe, nego da nije od starijih životinja. Svježe meso treba prije konzerviranja pohraniti na hladnom mjestu i po mogućnosti što prije konzervirati. Meso se ne smije nikada staviti izravno na led, a nije ni dobro, da dođe u dodir s kovinama. Kod kupovanja hrane za konzerviranje važno je znati, da treba na trg ići uvijek što ranije, dok je roba još svježa i dok ima dovoljno izbora. Osim toga potrebno je znati razlikovati dobru vrstu robe od lošije, jer je dobra roba ne samo ukusnija, već i izdašnija. Često se dogodi, da mnogi prodavači povrća kvase robu vodom, da zadrži svjež izgled. Ovakvo povrće nikako nije podesno za konzerviranje, samo se to mora znati na povrću i uočiti. Povrće ili voće, koje nam je dostavljeno u košarama, treba najprije izvaditi, raširiti i staviti na hladno, a onda tek upotrebiti za konzerviranje. Voće treba prije konzerviranja ili samo obrisati i peteljke odrezati, ili ako je kupljeno na trgu, dobro oprati. Osim toga treba paziti da voće ne bi predugo ležalo u vodi, jer gubi na okusu. Najbolje je prati voće na taj način, da se voće stavi u prostrano sito, a sito s voćem stavi pod tekuću vodu. Voće se može konzervirati cijelo ili na kriške razrezano. Neke vrsti voća treba prije konzerviranja i guliti. Za guljenje i rezanje voća preporučuje se naročiti nož, koji nije od čelika, već od bronce. Oguljeno voće treba stavljati u vodu, u kojoj ima limunove kiseline. Guljenje voća najbolje je izvesti tako, da se u sito stavi par komada voća, a sito zajedno s voćem stavi u vruću vodu na kratko vrijeme. Sad se kožica vrlo lako oguli nožem. Trešnje za ukuhavanje mogu se prirediti tako, da im se odreže peteljka, ili da im se izvadi koštica pomoću male spravice, koja se za mali novac može nabaviti.

Voće je najbolje sirovo stavljati u staklenke, a povrće prije stavljanja u boce malo prokuhati. Voda, u kojoj se kuhalo povrće, ukloni se, pa se poslije toga povrće prelije prokuhanom slanom vodom. Prije kuhanja treba povrće očistiti, izrezati i prokuhati te vruće spremiti u staklenke.

Meso, koje se želi konzervirati, treba najprije očistiti od kosti, a onda dobro propirjati. Isto treba učiniti i kod peradi, jer kosti zauzimaju previše prostora u staklenkama. U novije vrijeme kušalo se i sirovo meso stavljati u staklenke, a onda sterilizirati 2 do 3 sata. Kako se ovaj način nije pokazao najboljim, to se preporučuje, da se meso ipak najprije propirja, a tek onda sterilizira.



Prije nego se uopće počne priredbom namirnica za konzerviranje, potrebno je staklenke, limenke ili burad dobro oprati i prirediti za sterilizaciju. Posuđe treba prati u vrućoj vodi, u koju je



Pranje staklenki

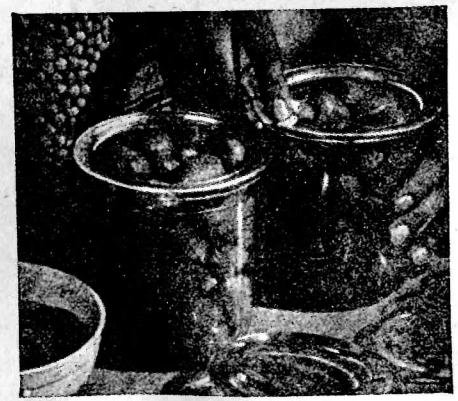
stavljeno sode i četkom dobro iščetkati te napokon u hladnoj vodi dobro oprati i pustiti ocijediti. Osobito dobro treba posuđe prati po kutovima, na dnu, na rubovima, a i poklopac. Posuđe nije potrebno krpom brisati. Gume, koje služe za zatvaranje staklenki, treba u mlakoj vodi dobro oprati, a u hladnoj vodi ostaviti do upotrebe.

Kad su posude i namirnice priređene za konzerviranje, onda se počne s punjenjem u staklenke. Ukusno napuniti staklenke sadržajem upravo je umjetnost, pa je zato potrebno iskustvo i vježba. Najvažnije je, da su namirnice tako složene, da je prostor u staklenki potpuno iskorišten. Namirnice ne treba previše pritiskivati u staklenke, no opet treba paziti, da su gusto poredane jedna uz drugu. Kod punjenja sadržajem treba staklenku okretati i pomalo udarati o stol, na kojem je četverostruko složena krpa, da udarac

ne bude prejak. Kod dodavanja vode ili šećerne otopine treba staklenku držati koso, pod kutom od 45°. Za punjenje služe žlice na dugačkom držku i nove drvene kuhače. Voće i povrće može se

Slaganje trešanja u staklenku

puniti do vrha staklenke, jer se kuhanjem obujam smanjuje. Kod mesa treba četvrt staklenke ostaviti prazno. Namirnice, koje se



Rub staklenke treba vlažnom krpom obrisati

prethodno ne kuhaju, stave se hladne, a koje se kuhaju, stave se vruće u staklenke. Pekmezi, marmelade i drhtalice stavljaju se također vruće u staklenke. Da sadržina ne izgubi na okusu i izgle-



du, stavlja se na mesnu sadržinu umaka, na povrće solna, a na voće šećerna otopina. Tekućine se prelijevaju uvijek vruće. Priređena tekućina za konzerviranje ne smije se dugo pustiti da stoji, već je treba odmah, kad je gotova, upotrebiti.

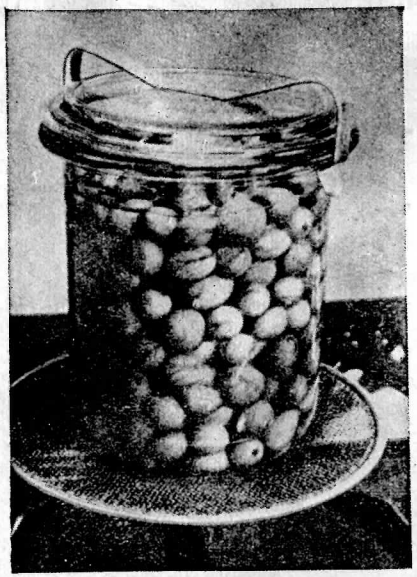
Kod ulijevanja vruće otopine treba paziti, da staklenka zbog nagle promjene temperature ne pukne, pa zbog toga treba držati staklenku na mokroj krpi ili u hladnoj vodi, a za vrijeme samog ulijevanja treba staklenku držati koso.

Vlažna guma stavlja se na rub staklenke

Na voće treba naliti toliko otopine, da je tekućina 1 cm ispod ruba staklenke, a na povrće toliko, da je otopina 2 cm ispod ruba. Kad bi se stavilo više, moglo bi se lako dogoditi, da se tekućina digne i uđe između staklenke i gume, pa u tom slučaju poklopac ne bi mogao prionuti uz staklenku. Rub staklenke treba obrisati vlažnom krpom. Na rub se stavi vlažna guma, a na gumu poklopac, koji se elastičnom sponom pričvrsti na staklenku. Na taj je način konzerva potpuno priređena za sterilizaciju.

## Steriliziranje konzerva

Napunjene staklenke slože se u lonac, u koji treba na dno staviti slame, papira ili uložak, koji odgovara loncu za sterilizaciju. U lonac se stavi voda, koju treba malo ugrijati na onu temperaturu, koju ima sadržaj u staklenkama. Krivo je mišljenje, da će se dobiti na vremenu, ako se staklenke stave u vruću vodu, jer bi se baš u tom slučaju moralo dulje vremena kuhati i kod više temperature, nego što je određeno u receptu, a moglo bi se dogoditi i to,



Staklenka od Jena-stakla (sterilizira se direktno na štednjaku)

da staklenke ostanu nakon sterilizacije nezatvorene. Stavljamo li staklenke u obični lonac, potrebno ih je umotati u novinski papir, slamu ili krpu. Upotrebimo li staklenke od Jena-stakla, onda ne trebamo sterilizirati u loncu, već se staklenke stave direktno na ploču od štednjaka, gdje se obavi sterilizacija.

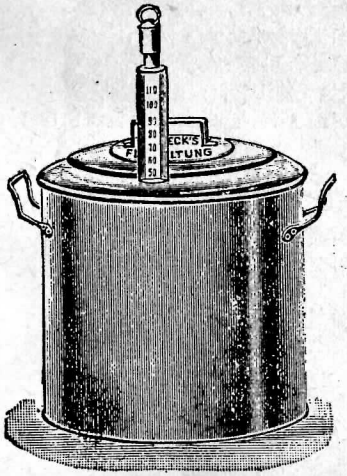
Sterilizirati se može vodom ili parom. Stavi li se u lonac malo vode, onda se provodi sterilizacija u pari, stavi li se vode do tri

Pojedine staklenke zatvaraju se sponom



četvrtine visine staklenki (kod običnih staklenki) ili preko staklenki (kod patentiranih), onda je sterilizacija u vodi, što se iz više razloga preporučuje. Kod steriliziranja na običnom štednjaku ne smije se lonac staviti na otvorenu vatru. Voda ne smije jako ključati, jer bi se sadržaj prenaglo ugrijao, a voda u staklenkama bi također ključala i dospjela između poklopca i staklenke. Posljedica bi bila, da staklenka ne bi ostala zatvorena. Naglim kuhanjem voće i raspuca, sok se ukuha, gornji sloj voća pocrni, pa voće i povrće gubi na izgledu i hranjivosti.

Zatvaranje patentiranih staklenki osniva se na zračnom tlaku. Gumeni prsteni i spone su elastični. Zrak, koji je u staklenkama,



Lonac za steriliziranje

ugrije se kod kuhanja, rasteže se i nastoji da izađe. Elastični prsten i spona ne puštaju, da u staklenku uđe voda, a ni vanjski zrak. U staklenkama nastaje zrakoprazan prostor, vanjski zrak je težak i pritište poklopac takvom snagom, da se staklenke ne mogu otvoriti. Gumeni prsteni su na dva mjesta malo širi, pa kad želimo staklenku otvoriti, povučemo za gumeni prsten, vanjski zrak uđe u staklenku i staklenka se može otvoriti.

Obavlja li se sterilizacija na plinskom štednjaku, ne će biti prenaglo, ako se kuha na malom plamenu. Na ovo je važno paziti osobito onda, kad nemamo lonca za steriliziranje, jer se ne može visina temperature mjeriti. Upotrebom termometra sterilizacija se obavlja mnogo bezbrižnije, jer kad voda dosegne potrebnu temperaturu, onda se od toga vremena računa vrijeme sterilizacije. Sterilizaciji treba zato posvetiti naročitu pažnju. Dosegne li voda višu temperaturu, nego što je propisano, gubi sadržaj na okusu i izgle-

du; ne dosegne li propisanu temperaturu, ne ubiju se bakterije, i staklenke ne će ostati zatvorene. Koja je temperatura potrebna kod pojedinih namirnica i kako dugo treba sterilizirati, određeno je u receptu, pa se toga treba strogo držati. Čim je određeno vrijeme proteklo, treba poklopac skinuti, staklenke izvaditi i staviti na vlažnu krpu te suhom krpom pokriti, kako bi se očuvale od propuha. Nikako ne bi valjalo staklenke ostaviti u vodi, dok se voda ohladi. Spone ne treba skidati, dok se sadržaj u staklenkama posve ne ohladi. Kad bi se spone odmah skinule, t. j. dok zrak u staklenkama ne bi bio ohlađen, ne bi vanjski tlak imao toliku jakost, koja je potrebna da se poklopac ne da skinuti sa staklenke. Spone treba oprezno i polako skidati, da se sadržaj u bocama ne potrese. Odmah nakon toga treba iskušati, da li poklopci dobro prianjaju. Dogodi li se, da se koja staklenka otvori, pogreška je ili u postupku ili nije bila guma, poklopac ili spona u redu. U takvim slučajevima treba uzrok ispitati i postupak ponoviti, t. j. rub boce obrisati, staviti drugu gumu, a na nju oprani i obrisani poklopac i sponu. Nemamo li dobrih guma, možemo i dvije starije gume zajedno upotrebiti, ukoliko nisu previše oštećene.

Kod steriliziranja povrća treba naročito paziti, da se povrće i otopina stavljaju vrući u staklenke. To je važno i iz razloga, da se steriliziranje ne treba nakon nekoliko dana ponoviti, kako je to prije moralo biti, kada se sadržaj hladan ulijevao u staklenke. Iskustvo je pokazalo, da ovakvim postupkom u mnogo slučajeva

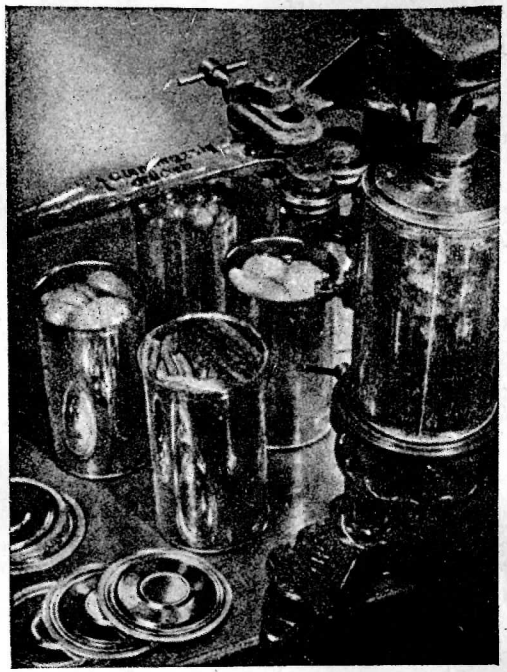
Staklenke se sponom pričvršćuju u napravu za steriliziranje

sterilizacija nije ni potrebna, ako se dobro zatvorene staklenke stave među jastuke od perja ili dobro omotaju gunjem te tako ostave, dok se ne ohlade. Ovakav se postupak osobito preporučuje kod spremanja rajčica za zimu.



## Konzerviranje u limenkama

Za veća kućanstva mnogo je zgodnije konzerviranje u limenkama nego u staklenkama, jer su limenke mnogo jeftinije, a kad se ukuha veća količina voća i povrća, onda se isplati i nabaviti stroj za zatvaranje limenki. Iste limenke mogu se više godina upo-



Stroj za zatvaranje limenki

trebljavati, samo se moraju gore obrezati posebnim nožem. Za konzerviranje voća služe limenke od bijelog lima, koje su iznutra lakirane. Povrće se konzervira u pocinčanim limenkama, osim rajčice, koja se zbog kiseline konzervira u jednakim limenkama kao i voće. Ako se kod kuhanja opazi, da iz limenke izlaze mjehurići, znak je, da limenka nije dobro zatvorena. Kad je sadržaj u limenkama steriliziran, onda se limenke dobro obrišu, malo omaste, a na svaku se nalijepi ceduljica s oznakom sadržaja. Ako se dno i po-

klopac nakon nekog vremena napuhnu, znak je, da se sadržaj počeo kvariti, pa takvu limenku treba baciti.

Prije kuhanja ureže se ime sadržaja

Limenke se otvaraju otvaračem za konzerve. Ispražnjene limenke treba odmah dobro oprati, posušiti i spremiti na suho mjesto, da ne zarđaju. Prije upotrebe treba ih ponovo dobro oprati i

Steriliziranje u limenkama

obrisati, onda napuniti i pomoću stroja zatvoriti novim limenim poklopcem.



## Postupak s konzervama i njihova upotreba

Navedeno je, da smočnicu opremljenu zimnicom treba smatrati vlastitom trgovinom, pa prema tome treba na svakoj konzervi označiti dan konzerviranja, ime i količinu namirnica i cijenu sadržaja. Smočnica ili prostorija, u koju se spremaju konzerve, mora biti hladna, zračna, suha i ne previše svijetla, kako ne bi štetovao izgled namirnica. Ako je prostorija svijetla, treba spuštati zastor na prozoru. Računa treba voditi i o tome, da smočnica nije prehladna, a da se temperatura može kontrolirati, potrebno je da se u smočnicu postavi termometar i to na najhladniju stijenu. Termometar ne smije pokazati ni više od 15°C, a ni manje od 0°C.

Staklenke u smočnici treba tako poredati, da se može što lakše vršiti kontrola. Prema tome ne smiju se staklenke stavljati jedna iza druge, već one iz drugoga reda uvijek staviti između dviju staklenki prvoga reda. Od vremena do vremena treba konzerve pregledati, a to pregledavanje ima se sastojati u tome, da se kuša, da li poklopac dobro prianja uz staklenku i da li se koja konzerva ne kvari. Dogodi li se da poklopac ne drži, treba odmah preispitati sadržinu, da li se može upotrebiti. U svakom se slučaju takva staklenka mora odmah izlučiti, a malo pokvarenu sadržinu treba odmah baciti.

Dobro priređene konzerve mogu se godinama upotrebljavati. Konzerva ne gubi nikada na okusu, samo godinama izgubi lijep izgled. Pokvarene konzerve poznaju se već po izgledu, jer su mutne, izgubile su boju i imaju neugodan miris. Čim se konzerva otvori, najprije ju treba kušati, da li je po okusu besprikorna.

Sadržaj konzerve mora se upotrebiti za jedan obrok ili najdulje za jedan dan. Ispražnjenu staklenku ili limenku treba odmah oprati i spremiti na određeno mjesto.

Treba li konzerve prenositi iz jednog mjesta na drugo, kao što je to kod selidbe, onda treba pakovanju posvetiti naročito pažnju. Za pakovanje treba prirediti čvrsti sanduk, na kojemu su po strani pribite letve, pomoću kojih se sanduk može lako prenositi. Osim sanduka treba prirediti novinskog papira i strugotine. Na dno sanduka stavi se strugotina. Svaka staklenka umota se u novinski papir i postavi u sanduk okomito. Između svake staklenke dobro se utisne strugotina, koja se stavi i povrh staklenki. Ukoliko nemamo strugotine, možemo uzeti sijeno ili slamu. Poklopac za takav sanduk sastavljen je od letava, pa se pribije na sanduk. Ako se sanduk predaje otpremniku ili šalje željeznicom, treba na sanduk napisati: »Pazi staklo! Ne okreći!«

KALENDAR ZA KONZERVIRANJE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Siječanj — ožujak | naranče | | |
| Svibanj — lipanj | mlado povrće<br>mrkvica<br>rabarbara<br>šparga<br>kiselica | mixed pikles<br>trešnje<br>višnje<br>kajsije<br>ribiz | ogrozd<br>jagode<br>kruške |
| Srpanj | mangold<br>grašak<br>cvjetača<br>rabarbara<br>mahune<br>rajčice | krastavci<br>špinat<br>angelika<br>breskve<br>jagode<br>kajsije | maline<br>smokve<br>ribiz<br>žute šljive<br>orasi (zeleni)<br>ringlo |
| Kolovoz | mahune<br>rajčice<br>krastavci<br>buče<br>dinje<br>paprike | gljive<br>jagode<br>maline<br>breskve<br>ribiz<br>kupine | murve<br>šljive<br>borovnice<br>smokve<br>drijenak<br>kruške |
| Rujan | mahune<br>rajčice<br>krastavci<br>buče<br>paprike<br>gljive<br>crni korijen | dinje<br>dunje<br>breskve<br>šljive<br>ringlo<br>jabuke | kruške<br>borovnice<br>brusnice<br>kupine<br>grožđe<br>smokve |
| Listopad | krastavci<br>zelene rajčice<br>jabuke | kruške<br>dunje | šipak<br>mušmule |
| Studeni | šipak | mušmule | |

# Konzerviranje voća

## KOMPOTI

Konzervirano voće u šećernoj otopini nazivamo kompot ili slatko. Kompot se dobije, ako se voće ukuha u rjeđu šećernu otopinu, dakle s manje šećera, a slatko, ako se voće ukuha u gusti šećerni sirup. Kompot se servira uz meso i kolače ili kao poslastica



kod južina uz razne sitne kolačiće. Slatko je bosansko i srpsko jelo, pa je tamo običaj, da se slatko ponudi svakome, tko dođe u posjete. Slatko se servira u malenoj zdjelici s toliko žličica i čaša s vodom, koliko ima gostiju. Svaki gost uzme žlicom malo slatkoga i odloži žlicu u posebnu za to određenu čašu. Na ovaj način pripremljeno voće vrlo je slatko zbog velike količine šećera, pa je zato i dobilo ime »slatko«, koje se baš zbog te slatkoće i ne može u većoj količini uživati.

Za spremanje voća u šećernoj otopini treba osim pripreme voća i staklenki znati prirediti i šećernu otopinu. Nije svejedno, da li se voće sprema u obične ili patentirane staklenke, kao što nije svejedno, priređuje li se kompot, slatko ili džem. Kod spremanja voća kao kompot u obične staklenke ne može se ni zamisliti uspjeh bez određene količine šećera, jer se ovdje dodaje šećer kao antiseptično sredstvo. Kompot se danas najviše sprema u patentirane staklenke, jer je onda potrebno posve malo ili ništa šećera, a voće ne gubi svoj naravni miris i okus. Kod pravljenja slatkoga ili džema mora se uvijek staviti određena količina šećera, bez obzira u kakve se staklenke sprema.

Za ukuhavanje voća kao kompot u običnim staklenkama potrebno je na 1 kg voća tri četvrtine kg šećera ili na svaki dl vode 8 dkg šećera. Šećer se može kuhati ili se voće samo posipa sitnim šećerom, koji smo dobiti tučenjem kocki. Staklenke se zatvore pergament-papirom ili mjehurom, pa se onda obavi sterilizacija. Upotrebi li se za zatvaranje staklenki svinjski mjehur, mora se ovaj očistiti i staviti prije upotrebe u mlaku vodu da omekša. Nakon toga se krpom posuši, stavi na staklenke i podvrne ispod ruba. Odozgo se lagano pritisne prema unutra, da ne bude previše napet i da ne pukne za vrijeme kuhanja.

Šećerna otopina priređuje se za kompot, kako je to opisano kod kuhanja šećera. Prvi stupanj kuhanja ili takozvani pročišćeni šećer je najbolji šećer za ovakvo konzerviranje. Svako voće ne zahtijeva jednaku količinu šećera, pa se zato za voće, koje nije dovoljno slatko, uzima više šećera, a za voće, koje je slatko, manje šećera. Za jagodičasto voće dovoljno je uzeti $^1/_4$ kg šećera na 1 l vode, a ribiz, kupine i brusnice trebaju $^3/_4$ kg šećera na 1 l vode. Za trešnje i kruške također ne treba više šećera od $^1/_4$ kg na 1 l vode, no za jabuke i dunje treba najmanje 50 dkg šećera na 1 l vode. Potrebna količina šećera za svako pojedino voće označena je u skrižaljci. Jedna litra šećerne otopine dovoljna je za 8 staklenki od 3 dl.

## KOMPOT SA SALICILOM

Voće možemo spremiti i u velike staklenke (na pr. za krastavce), u koje možemo stavljati razno voće, a staklenka se može otvarati prema potrebi bez bojazni, da će se sadržaj pokvariti. Uzme se ista šećerna otopina, kao što je rečeno za kompot u običnim staklenkama, t. j. na 1 dl vode 8 dkg šećera. Šećer se stavi kuhati, pa kad otprilike 10 minuta kuha, doda se salicila. Na 1 litru šećerne otopine uzme se žličica salicila. Sada se u šećernoj otopini prokuha voće i lagano miješa. Voće se ostavi u šećernoj otopini nekoliko minuta, onda se stavi u staklenke, zalije vrućom šećernom otopinom i staklenka se zaveže. Kad ulijevamo vruću šećernu otopinu, onda moramo staklenku staviti u lonac hladne vode da ne pukne, ili se prije ulijevanja staklenka u toploj vodi dobro ugrije.

Da voće zadrži lijepu boju mnogi ga sumpore, što se čini tako, da se izrezano i oguljeno voće stavi na sito, pokrije krpom, a ispod sita se upali štapić sumpora. Sumpore se samo kruške i breskve, da zadrže lijepu bijelu boju, no ako se s njima ispravno postupa, ni to nije potrebno.

## KOMPOT S ALKOHOLOM

Voće se očisti, opere i složi u staklenku, pa se prelije šećernom otopinom, dok je još topla, a drugi dan se otopina odlije, prokuha i ponovo nalije na voće. Tako se učini do tri puta, onda se staklenka poveže pergament-papirom i spremi za zimu. Za ovaj način konzerviranja uzme se na 1 kg šećera $^1/_2$ l vode, $^1/_4$ l alkohola i 1 žličica salicila. Šećer se s vodom prokuha, pročisti, u nj se stavi alkohol i salicil, pa se time prelije voće. Ova količina šećerne otopine dovoljna je za 5 kg voća. U istu staklenku može se dodati uvijek svježe voće, kako sezona donosi, no onda se mora nadoliti šećerne otopine.

## SLATKO OD VOĆA

Voće za slatko treba dobro očistiti i oprati. Da ostane tvrđe, neki stavljaju voće u vapnenu vodu, a neki nakapaju voće limunovim sokom. Za slatko uzima se na 1 kg voća $1^1/_2$ do 2 kg šećera, već prema tome od kakvog se voća kuha slatko. Voće se nakapa limunovim sokom, pa se otprilike za 1 kg voća uzme sok od 1 limuna. Šećer se nakvasi sa 3 dl vode i stavi kuhati. Kad je šećer kuhao $^1/_4$ sata, doda se voće, prokuha, a kad se ohladi, stavi se u staklenke. Voće treba prije stavljanja u šećer malo prokuhati ili prokuhano iz šećerne otopine izvaditi, a šećer dokuhati ili se zajedno sa šećerom kuha i ohladi, a onda tek stavi u staklenke. Kako dugo treba pojedino voće kuhati i koliko se šećera mora staviti, određuje se prema voću, koje se kuha za slatko.



## DŽEM OD VOĆA

Džem od voća je vrlo sličan slatkom, samo se razlikuje po tome, što se za džem uzima manje šećera. Zato se džemovi mogu uživati na kruhu i servirati uz čaj na kriškama kruha s maslacem.

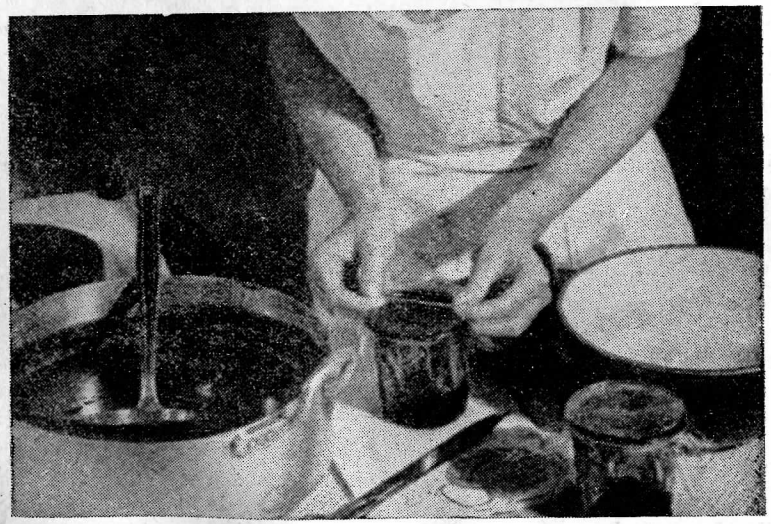
Džem je englesko jelo, koje se danas i kod nas mnogo priređuje i servira uz čaj. Za džem se voće dobro opere i očisti. Neko se voće ostavi cijelo, neko se razdijeli u komadiće, a neko se samo raspolovi i izvade koštice. Na 1 kg voća uzme se 1 kg šećera, koji se tuče u prah ili se uzme fini kristal-šećer. U šerpinju stavlja se jedan red voća i jedan red šećera, pa se ostavi malo stajati. Neko voće može se u šećeru ostaviti i preko noći. Drugi dan se voće sa šećerom naglo kuha, pa kad je gusto, makne se s vatre, ohladi i spremi u staklenke. U džem se za vrijeme kuhanja dodaje pomalo sok od jednoga limuna. Ako je voće kiselije, doda se sok od pol limuna. Za džem ne smije voće biti prezrelo, jer se u džemu moraju raspoznati komadići voća.

## PEKMEZ I MARMELADA

Ako se mesno usplođe nekoga voća kuha tako dugo, dok ne postane mekano da se može pasirati, onda se to zove voćna mezga, koja se može kuhati tako dugo, dok se voda ispari, a od mezge postane gusta smjesa, koju zovemo pekmez. Kuhamo li voćnu mezgu sa šećerom, brže se zgusne, a zove se marmelada. Pekmezi se moraju kuhati gusto, dok se sva voda ispari, jer se inače od vlage brzo kvare. Kod marmelade to nije potrebno, jer šećer, koji se dodaje, djeluje antiseptično. Kod nas se mnogo kuha pekmez od šljiva, pa ne samo da se to u domu pravi, već se naveliko priređuje u tvornicama i razašilje u trgovinu. U marmeladu stavlja se obično na 1 kg mezge $^3/_4$ kg šećera, no ako je voće kiselije, mora se dodati i jedan kg. Marmeladu spremamo najčešće u obične staklenke, a kad bi je stavili u patentirane, onda bismo mogli uzeti $^1/_4$ kg šećera manje.

Za pekmez i marmeladu mora voće biti jako zrelo, a razumije se, da se mora dobro očistiti i oprati. Voću treba ukloniti koštice, treba izrezati mjesto gdje je voće gnjilo, treba ga oluputi, a ako je usplođe tvrdo, mora se kuhati s malo vode da omekša, a još je bolje da se voće pari. Kad je usplođe mekano, pasira se kroz sito ili kroz posebnu napravu za pasiranje voća, a neko voće može se

Staklenka se stavi na mokru krpu, a vlažnim se celofanom pokrije



Celofan se napne preko staklenke i pričvrsti okruglom gumicom



samo samljeti na stroju za meso, pa se na taj način dobije brzo mezga. Mezga se može odmah izmiješati sa šećerom ili se šećer najprije s malo vode kuha, pa se kasnije doda mezga. Na ovaj način kuha se onda, kad se želi dobiti što svjetlija marmelada. Što je marmelada dulje kuhana i što je više šećera, teže se pokvari, no ne preporučuje se staviti previše šećera, jer se onda okus voća posve izgubi.

Da li je marmelada kuhana, pozna se ili po tome, što u komadima otpada s kuhače, ili dobije tanku kožicu kad se malo marmelade stavi na tanjurić i ohladi. Kuhanu marmeladu ulijevamo vruću u staklenke, no ne smijemo zaboraviti staklenku staviti u hladnu vodu ili na mokru krpu, da ne pukne. Kad se marmelada ohladi, a na površini se napravila tanka kožica, onda staklenke povežemo celofan-papirom, pergament-papirom ili mjehurom. Ako smo stavili u patentirane staklenke, onda steriliziramo 15 minuta kod 80°C.

Marmeladu treba spremiti na suho zračno mjesto, a ako se počne kvariti, treba površinu očistiti, a sadržaj ponovo prokuhati s malo šećera. Dobro je površinu marmelade pokriti komadićem papira, koji je umočen u rum ili alkohol, ili se na marmeladu može staviti malo kristalnoga šećera. Najfinija vrsta marmelade je od kajsija, koja mora biti svijetložute boje. U Engleskoj mnogo prave marmeladu od mrkvica, koja je po svom izgledu posve slična marmeladi od kajsija, a i ugodnoga je okusa, pa je tamo i mnogo upotrebljavaju mjesto marmelade od kajsija. Domaćica mnogo upotrebljava marmeladu kod priređivanja tjestenina, a jede se mnogo i na kruhu, pa može nadomjestiti jedan obrok.

Marmelada se često pravi od miješanog voća, te se u dobru voćnu mješavinu često stavljaju rajčice, koje mnogo povećaju količinu marmelade, daju marmeladi ljepšu boju, a marmelada dobije i dobar kiselkasti okus.

## MARMELADA S OPEKTOM

Opekta je naravni produkt voća, koji se u tvornicama vadi iz voća. U voću ima pektina (kiseline), koji se najviše vadi iz jabuka, a upotrebljava se za priredbu marmelada, jer ima svojstvo, da u najkraće vrijeme čini voćnu mezgu žuličavom. Ovaj produkt proizvodi se u tvornicama i prodaje kao tekućina ili kao prašak kod imenom »opekta«. Za kuhanje marmelade s opektom potrebno je voće prirediti kao za svaku marmeladu, t. j. oprati ga, očistiti, usitniti (samljeti na stroju), a onda voćnu mezgu kuhati sa šećerom. Šećer se odmah izmiješa s voćem, pa se obično uzme jednaka količina voća i šećera. Mezga sa šećerom kuha se 10 minuta na ja-

koj vatri, a onda se doda opekte, kuha opet 5 minuta i jako vruće lijeva u staklenke. Da staklenka ne pukne, može se umotati u mokru krpu, staviti u lonac vode ili se staklenka mora prije dobro ugrijati. I u ovu marmeladu može se staviti malo soka od limuna (na 2 kg mezge sok od jednoga limuna). Bocu treba do vrha naliti i dok je još sadržina vruća, brzo zatvoriti pergament-papirom ili celofan-papirom. Ovako priređena marmelada ima jako dobar okus, dobiva se mnogo na količini, jer u 10 minuta nije mogla smjesa pokuhati, a usto se za priredbu potroši vrlo malo vremena. Važno je, da se kod kuhanja marmelade ne kuha nikada velika količina najedamput. To je važno i kod kuhanja s opektom, pa se preporuča, da se ne kuha veća količina od 2 kg voća.

Sličan produkt ovome je »frutapekt«, koji se također u tvornicama pravi, a nije ništa drugo nego voćna kiselina — pektin. I frutapekt se može dobiti u prašku ili kao tekućina, pa ako se točno držimo naputka, sigurno će marmelada dobro uspjeti, a što je najvažnije, ne će se pokvariti.

## DRHTALICA OD VOĆA

Kako se marmelada pravi od voćne mezge i šećera, tako se voćna drhtalica pravi od voćnoga soka i šećera. Na 1 l soka doda se $^1/_2$ do $^3/_4$ kg šećera. Najviše se pravi drhtalica od jabuka, dunja i ribiza, jer u njima ima najviše pektina, koji čini da drhtalica postane žuličava. Drhtalicu nazivaju neki i voćna hladetina, a poznata je kod nas i pod francuskim imenom gelée. Drhtalica se upotrebljava za nakit raznih slatkih jela, jede se mnogo na kruhu, pa se zato servira uz čaj ili kavu. Voćni sok treba sa šećerom naglo i kratko vrijeme kuhati, jer ako se predugo kuha, ne će se zgusnuti. Zato treba paziti, kad smjesa zavrije, da se što češće kontrolira na hladnom tanjuriću, da li je smjesa postala žuličava. Kad je drhtalica kuhana, ulije se u staklenke, pa kad se ohladi, stavi se odozgo komadić papira koji je umočen u rum, a povrh papira može se staviti komadić pamuka (vate). Staklenke se zatvore pergament-papirom i spreme na suhom mjestu. Vrlo je dobro spremiti drhtalice u patentirane staklenke, pa onda sadržaj sterilizirati 15 minuta kod 80°C.

I drhtalice od voća možemo kuhati s opektom na isti način, kako je to opisano kod marmelade, pa je u tom slučaju drhtalica mnogo prije gotova.

## VOĆNI SIREVI

Voćni sirevi dobiju se također kuhanjem voćne mezge sa šećerom, samo što se smjesa dulje kuha, t. j. tako dugo, dok ne postane



gusta. Voćni sirevi mogu se praviti samo od onoga voća, u kojemu ima pektina, a kod nas je uobičajen sir od dunja. Kuhamo li dunje u lupini s malo vode, dobijemo mnogo tamniji sir od dunja, nego ako ga kuhamo od oguljenih dunja. Kad je voće mekano, pasira se. Šećer se nakvasi vodom i kuha, dok postane posve gust, a onda se dodaju pasirane dunje i naglo kuhaju. Na dva kg mezge doda se sok od jednoga limuna. Za deset do petnaest minuta gotov je sir, pa se ulije u limene kalupe, koji se vodom prije ulijevanja oplahnu. Kad se sir ohladi, izvadi se iz kalupa i ostavi na zraku sušiti. Kasnije se spremi u kutije i stavi na suho i zračno mjesto. Nije dobro kuhati najedamput veliku količinu, jer sir postane posve taman, a gubi i na aromi, pa se zato preporučuje, da se samo kilogram po kilogram kuha, ako se želi dobiti tečni i lijepi voćni sir.

## VOĆNI SOKOVI

Od voća se mogu prirediti i vrlo dobri voćni sokovi. Ako se voćni sok kuha sa šećerom, drži se dugo u dobro zatvorenim bocama, a izvrsno je piće osobito ljeti, kad se izmiješa s vodom ili sodavodom. Ovo piće je vrlo osvježujuće te se mnogo daje bolesnicima, a mnogo ga uživaju i oni, koji ne vole alkoholna pića. Mnogi voćni sokovi serviraju se uz neke tjestenine mjesto druge slatke umake ili preliva. Najbolji su voćni sokovi od malina, kupina i ribiza, jer najviše osvježuju, samo se mora paziti, da se ne kuhaju s prevelikom količinom šećera. Voće, iz kojeg želimo prirediti voćne sokove, moramo odmah zgnječiti tako, da sok prekrije drozgu, no razumije se, da se najprije mora voće dobro očistiti i da se moraju ukloniti gnjili dijelovi. Ovaj se sok može pustiti nekoliko dana na suncu da provrije, onda se procijedi kroz krpu, primiješa šećer i kuha. Sok se može prirediti i na taj način, da se voće ispreša na posebnoj preši ili se protisne kroz krpu i odmah kuha s određenom količinom šećera, no ovaj sok nije tako čist i ne drži se tako dobro.

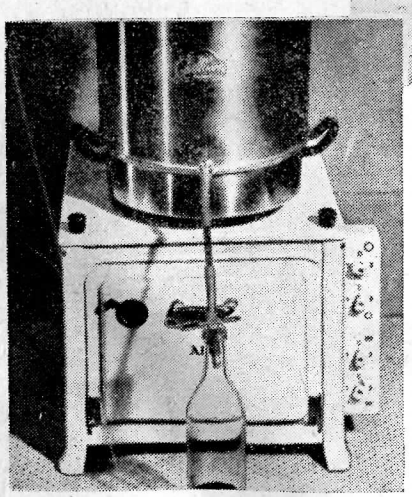
Voćni sok treba kuhati naglo i kod jake vatre, a za vrijeme kuhanja treba pjenu neprestano obirati. Kad se više ne pjeni, onda je sok dovoljno kuhan. Paziti se mora, da se voćni sok ne kuha predugo, jer postane smeđ i gubi svoj naravni okus. Dok je sok još vruć, ulijeva se u boce, koje su dobro ugrijane, pa se odmah začepi plutom, koje smo iskuhali da postane mekano.

Da se spriječi pristup zraka, zatvore se boce još i pečatnim voskom, smolom ili otopljenim parafinom, a može se staviti i gumena kapica. Voćne sokove možemo konzervirati i u patentiranim staklenkama, pa je postupak isti, samo se može uzeti manje šećera,

a sterilizirati treba 10 minuta kod 90°C. Na jedan kg soka uzme se 25 do 50 dkg šećera, što ovisi o slatkoći voća od kojega prirađujemo sok.

U napravu za dobivanje voćnih sokova stavi se cjedilo

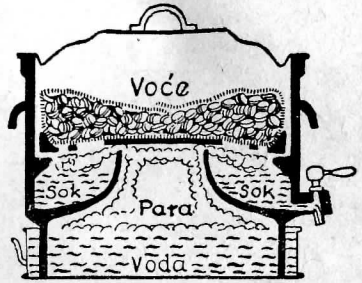
U cjedilo stavi se voće i šećer



Pomoću vodene pare dobije se sok, koji se puni u oprane boce



U patentirane staklenke možemo spremiti posve naravne voćne sokove, koji se uživaju kao bezalkoholno piće, no onda se sok ne pusti provreti i ne kuha se sa šećerom, već se posve svježi sok dobiven pomoću posebne naprave stavi u staklenke i sterilizira 30 minuta kod 65°C. Nakon nekoliko dana treba steriliziranje ponoviti kod iste temperature 20 minuta. Na ovaj način mnogo se sprema sok od jabuka i krušaka.




Presjek naprave za dobivanje voćnog soka

Za dobivanje voćnoga soka podesna je ta naprava, jer se pomoću nje dobije čisti voćni sok, a mezga se može upotrebiti za pravljenje marmelade. U toj napravi se sok iz voća izlučuje pomoću vodene pare, koja u roku od jednog sata izlučuje veće količine voćnoga soka. Jagodičasto voće ostavi se cijelo, a jabuke i kruške izrežu se na komadiće, pa se voće stavi zajedno sa šećerom u posudu, koja ima platneno dno. Ova posuda stoji nad šerpinjom, u kojoj se nalazi voda. Zagrijavanjem vode nastaje para, koja izvlači voćni sok. Ovako dobiveni sok ispušta se kroz pipu i odmah ulijeva u dobro ugrijane boce i sterilizira. Želimo li od ovoga soka prirediti drhtalicu, onda moramo dodati još malo šećera i sok kuhati kod jake vatre, da se zgusne. Preostala drozga upotrebljava se za marmeladu.

DOBIVANJE VOĆNOG SOKA POMOĆU NAPRAVE

| I m e | Šećer (na 1 kg voća) | Kuhanje u pari (21,2 kg voća) |
|---|---|---|
| Sok od jabuka | 20—25 dkg | 60 min. |
| Sok od krušaka | 10—15 dkg | 60 min. |
| Sok od dunja | 20—25 dkg | 60 min. |
| Sok od kupina | 20—30 dkg | 40 min. |
| Sok od malina | 15—20 dkg | 30 min. |
| Sok od jagoda | 20—30 dkg | 25 min. |
| Sok od ribiza | 20—30 dkg | 45 min. |
| Sok od trešanja | 15—20 dkg | 60 min. |
| Sok od rabarbare | 15—20 dkg | 60 min. |
| Sok od šljiva | 15—20 dkg | 60 min. |
| Sok od grožđa | — | 45 min. |

Napomena:

Jabuke i kruške operu se i izrežu te stave u lonac za dobivanje soka. Ovo se voće može i oguliti, pa kad je izvađen sok, može se voće upotrebiti za marmeladu. Ako se voće guli, može se i iz lupina izvaditi sok.

Jagodičasto voće se očisti, uklone se peteljke (kod trešanja), pa se voće na situ dobro opere.

Rabarbara se dobro opere, obriše i izreže na 4 cm dugačke komadiće.

Šljive se raspolove i izvade koštice. Bobice od grožđa skinu se sa grozda.

## KONZERVIRANJE MJEŠOVITOG VOĆA

Kad se kod svečanih gozbi želi servirati mješovito ukuhano voće kao pridodatak pečenki ili kojem mesnom jelu, dobro je imati konzervirano mješovito voće u jednoj staklenki. Ovako konzervirano voće može se iz staklenke vaditi po potrebi, a da preostalom voću u staklenki ne će škoditi. Kad se ovo voće želi servirati, složi se ukusno na zdjelu, a malo šećerne otopine izmiješa se s dobrim bijelim vinom, zakuha, ohladi i polije po voću.

Voće se konzervira onim redom kako dozrijeva i slaže u staklenku. Najprije se ukuhavaju trešnje, višnje, jagode, ribiz i ogrozd. Voće mora biti zrelo, ali još čvrsto, pa se najprije očisti i dobro opere. Na 1 kg voća uzme se 1 kg šećera u kockama. Šećer se dobro nakvasi vodom i kuha, dok se ne pročisti. U šećeru se prokuha voće, ocijedi na situ i stavi još vruće u staklenku. Ako se isti dan konzervira sve ovo voće, onda se jedno za drugim prokuha u istoj šećernoj otopini, ocijedi na situ i složi u staklenku. U ovaj šećerni sok, u kojem se voće kuhalo, doda se preostala količina šećera, dobro se ukuha i prelije vruće po voću u staklenki i zaveže. U šećernu otopinu od 1 kg šećera može se staviti $1/2$ g salicila, i to za vrijeme kuhanja. Jagodičasto voće može se prirediti u jedan dan, dok se tvrdo voće sprema tri do četiri dana, pa je zato bolje, da se ovo posljednje sprema u posebnu staklenku.

Marelice, breskve i ringlo moraju se najprije vrućom vodom popariti, da se kožica može oguliti. Zatim se raspolove i izvade koštice. Kruške se ogule i stavljaju u vodu, u koju se stavi limunove kiseline, da ne pocrne. Kruške se prokuhaju u vodi, u koju se



stavi malo alauna i stave u prokuhanu hladnu vodu da se ohlade. Svako voće mora se za ovaj način konzerviranja prije prirediti onako, kako je to opisano kod ukuhavanja voća u šećernu otopinu.

Želimo li u istu staklenku staviti kruške, breskve, marelice, ringlo i drugo koje voće, onda se na 1 kg očišćenog voća uzme 1 kg šećera u kockama i 1 l vode. Šećer se s vodom najprije kuha, dok se ne pročisti. Sada se priređeno voće prokuha u ovoj otopini, stavi u staklenku, a šećerna se otopina još jednom prokuha i nalije vruća na voće. Kad se ohladi, pokrije se bijelom bugačicom i zaveže. Drugi se dan ova šećerna otopina ponovo kuha i opet nalije vruća na voće. Treći se dan sok opet odlije, u njemu se prokuha voće, ocijedi, ohladi i složi u staklenku. Sok se još ukuha, ohladi i nalije preko voća. Sada se staklenka dobro zaveže i spremi na hladno i suho mjesto. Ako sok za nekoliko dana postane rjeđi, opet se malo ukuha, ohladi i prelije po voću. Kod svakog ukuhavanja šećerne otopine treba naslagu kiseline na stijenkama posude obrisati krpom ili spužvom namočenom u toplu vodu, jer ako se izlučena kiselina kuha s voćem, može se voće lako pokvariti. Kad je staklenka puna, obriše se grlo krpom umočenom u toplu vodu, a zatim se suhom krpom još dobro obriše. Odozgo se stavi izrezani komad pergament-papira, koji se umoči u rum. Staklenka se dobro zatvori pergament-papirom ili mjehurom.

## KONZERVIRANJE VOĆA U RAKIJI

I u rakiji se konzervira voće prema tome kako dozrijeva. Zrelo, ali još tvrdo voće, priredi se kao za ukuhavanje u šećer ili kompot. Od svakog voća se uzme po $1/2$ kg i $1/2$ kg šećera, koji se pročisti sa $1/4$ l vode, pa se u njemu voće prokuha i stavi u staklenku. Kad se ohladi, doda se $1/2$ l rakije. Svako se voće kuha u svojoj otopini, izvadi se iz otopine i složi u staklenku na već uloženo voće. Šećerne otopine dodaje se samo toliko, da je voće pokriveno. Kad je staklenka puna, ulije se još $1/2$ l rakije, polagano izmiješa i staklenka se dobro zatvori. Ova se količina rakije uzima, ako se voće sprema u staklenku od 4—5 l. Voće iz rakije servira se uz mesno jelo ili se izmiješa s raznim kompotom.

## KONZERVIRANJE NEKUHANOG VOĆA

Trešnje se očiste, operu i oprezno se izvadi peteljka. Zatim se trešnje slažu u staklenku naizmjence sa šećerom u prahu tako, da se na naslagu od 2 prsta trešanja posipa jednaka naslaga šećera i tako dalje, dok se staklenka do $^3/_4$ napuni. Odozgo se stavi žlica salicila, staklenka se zaveže i stavi na sunce, dok trešnje ne puste sok, a šećer se više ne vidi. Na isti se način mogu spremiti i višnje. Želimo li na ovaj način spremiti šljive, onda ih treba oprati, obrisati i staviti u staklenku od 4 l. Šljive se preliju šećernom otopinom od $^3/_4$ kg šećera, koja se ukuhala, ohladila i izmiješala sa $^1/_2$ l ruma. Odozgo se stavi žlica salicila, pa se staklenka ostavi nekoliko dana na suncu.

## KONZERVIRANJE VOĆA U RUMU

Prema tome, kako voće dozrijeva, stavlja se od pojedinog voća ½ kg u veliku staklenku tako, da se u staklenku stavi očišćeno i priređeno voće kao za kompot i posipa jednakom količinom tučenog šećera. Na voće se nalije $^1/_2$ l ruma i staklenka se zaveže. Od svakog voća uzme se ½ kg, a kad se očisti i priredi za konzerviranje, onda se ponovo izvaže, da se zna uzeti jednaka količina šećera. Na 3 kg uloženog voća računa se otprilike 1 litra ruma. Voće mora biti uvijek ispod tekućine, pa se prema tome i količina ruma dodaje. U staklenku se može spremiti ovo voće: trešnje, jagode, maline, kupine, marelice, breskve, višnje, ringlo, šljive i grožđe, samo se mora paziti, da je voće zdravo i zrelo.

# KONZERVIRANJE POJEDINIH VRSTA VOĆA

## TREŠNJE

### 1. Kompot od trešanja *(Kirschenkompott)*

1 kg trešanja
35 dkg šećera
1 l vode

Posve zdrave, neoštećene i ne prezrele trešnje treba dobro oprati, ukloniti peteljke i složiti u staklenke. Šećer se kuha i pročisti te nalije u staklenke. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 minuta kod 90°C. Za ukuhavanje su najbolje mesnate i krupnije trešnje, jer imaju manje koštice.



### 2. Kompot od trešanja u običnim staklenkama

1 kg trešanja
50 dkg šećera
1 l vode

Trešnje se proberu, očiste, uklone im se peteljke i dobro operu. Sada se ocijede i kuhaju u šećernoj otopini, koja se prije mora pročistiti. Trešnje se nekoliko minuta kuhaju, onda se izvade, a šećer se dalje kuha, dok ne postane gusti sirup. Kad su se trešnje ohladile, stave se staklenke, preliju vrućim sirupom i zavežu. Nakon nekoliko dana sok se opet prokuha i vruć nalije, a staklenka se zatvori. Ovako priređene trešnje najbolje je staviti u velike staklenke od 5 l, jer se trešnje mogu vaditi po potrebi, a da se ne pokvare.

### 3. Marmelada od trešanja *(Kirschenmarmelade)*

1 kg mezge
50 dkg šećera

Posve zrele i mekane trešnje kuhaju se s malo vode, da se lako izvadi koštica. Sada se pasiraju, doda se šećer i kuha kod jake vatre tako dugo, dok smjesa ne postane gusta.

### 4. Slatko od trešanja

1 kg šećera
$^1/_4$ l vode
1 kg trešanja
vanilija
korica od limuna

Šećer se najprije kuha, dok se ne pročisti. Međutim se trešnje operu, očiste od koštica i kuhaju u pročišćenom šećeru. Nakon nekoliko minuta izvade se, stave u staklenke, a šećer se dalje kuha, dok ne postane gusti sirup, koji se po trešnjama nalije, a onda se staklenke zatvore. U šećeru se kuha malo vanilije i korice od limuna.

### 5. Džem od trešanja *(Kirschenfleisch)*

1 kg trešanja
$^3/_4$ kg šećera

Trešnje se operu, očiste od peteljki i koštica te slože u porculansku posudu tako, da se po svakom redu trešanja posipa tučeni

šećer. Na 1 kg trešanja posipa se $^3/_4$ kg šećera. Ošećerene trešnje ostave se pokrivene preko noći, a drugi se dan kuhaju, dok sok ne postane gust. Za vrijeme kuhanja mora se oprezno miješati, da se trešnje ne raskaše.

Konzerviranje trešanja za savijaču

**6. Trešnje za savijaču**

1 kg trešanja
10 dkg šećera

Zdrave, zrele, ali tvrde trešnje operu se, uklone se peteljke i koštice te stave u staklenku s tučenim šećerom. Na 1 kg trešanja uzme se 10 dkg šećera. Staklenke se propisno zatvore, a trešnje se steriliziraju 20 minuta kod 80°C.



**7. Mošt od trešanja** *(Kirschensüssmost)*

Posve zrele trešnje operu se, očiste od peteljki i koštica te stave u napravu za dobivanje soka pomoću pare. Nakon jednog sata vruća para izvuče sok iz trešanja, koji se vruć ulijeva u ugrijane boce, a boce se zatvore kuhanim čepovima od pluta. Boce se dobro umotaju i puste ohladiti. Grlo boce umoči se u otopljeni parafin ili smolu. Trešnje, koje su ostale u loncu, mogu se upotrebiti za pravljenje marmelade.

**8. Slatki sok od trešanja** *(Kirschensaft)*

1 l mošta od trešanja
20 dkg šećera

Ako se u dobiveni mošt stavi određena količina šećera i kuha kako je to opisano kod kuhanja voćnih sokova, dobije se slatki sok od trešanja. Na 1 litru mošta doda se 20 dkg šećera. Vrući, kuhani sok ulije se u boce i dobro začepi.

VIŠNJE

**1. Kompot od višanja** *(Weichselkompott)*

75 dkg šećera (za patentirane staklenke) ili 1 kg šećera (za obične staklenke)
1 l vode

Budući da su višnje mnogo kiselije i trpkije, mora se uzeti mnogo više šećera nego za trešnje. One se očiste, odrežu peteljke, operu i slože u staklenke. Šećerna se otopina kuha, pročisti i nalije na višnje. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 minuta kod 90°C.

**2. Sok od višanja** *(Weichselsaft)*

1 l soka (3 kg višanja)
1 kg šećera
$^1/_4$ l vode

Višnje se izgnječe i prepuste vrenju nekoliko dana. Zatim se sok procijedi kroz krpu. Šećer se s vodom kuha i čisti, onda se dolije sok i obire pjena. Kad se pjena više ne skuplja na površini, onda je sok dosta kuhan. Zatim se sok stavi u boce i najprije lagano zatvori, a za nekoliko dana dobro se začepi i zalije pečatnim voskom ili smolom.

### 3. Slatko od višanja

1 kg višanja
1 kg šećera
3 dl vode
korica od limuna
vanilija

Višnje se operu i očiste od koštica. Kod čišćenja koštica treba paziti, da se višnje previše ne rastrgaju, pa je zato dobro, da se koštice vade malom napravom za vađenje koštica. Šećer se s vodom kuha uz obiranje pjene tako dugo, dok postane gust. Sada se dodaju višnje, kuhaju se dok budu mekane, a onda se uliju u staklenke i zatvore. Ako se stave u patentirane staklenke, potrebno je sterilizirati 15 minuta kod 80° C.

### 4. Džem od višanja *(Weichselfleisch)*

1 kg višanja
90 dkg šećera

Višnje se očiste i slože u zdjelu s tučenim šećerom tako, da bude jedan red šećera i jedan red višanja. To se pokrije i ostavi preko noći. Drugi dan stave se na jaku vatru i gusto ukuhaju. Zatim se stave u staklenke, pa kad se ohlade, pokriju se pergament-papirom, koji je umočen u rum i zavežu. U patentiranim staklenkama potrebno je steriliziranje od 15 minuta kod 80° C.

### 5. Mošt od višanja *(Weichselsüssmost)*

1 kg višanja
30 dkg šećera

Očišćene i oprane višnje slože se zajedno sa šećerom u napravu za dobivanje soka pomoću pare. Na 1 kg višanja stavi se 30 dkg šećera. Vrući sok ulijeva se u boce i dobro začepi najprije čepom, a poslije još smolom ili parafinom.

### 6. Višnje u šećeru *(Weichsel im Zucker)*

2 kg višanja
1 kg šećera
4 dl vode

Višnje se operu i očiste od koštica. Šećer i voda se kuhaju i još vruća otopina nalije na višnje. Treći dan se šećerna otopina odlije, ponovo kuha i opet nalije na višnje. Kad se ohladi, doda se malo salicila i zaveže. Ako se stavi u patentirane staklenke, onda se ne stavlja salicil, ali se sterilizira 15 minuta kod 80° C.



## JAGODE

### 1. Kompot od vrtnih jagoda *(Erdbeerenkompott)*

1 kg jagoda
1/4 kg šećera
1/4 l vode

Jagode se najprije dobro operu, a peteljke samo podrežu. Sada se posve polagano kuhaju u šećernoj vodi, da ispuste sok, a onda se pokrivene ostave preko noći. Drugi dan se jagode stave u staklenke, sok se još sâm malo kuha i prelje po jagodama. Staklenke se zatvore i steriliziraju 15 minuta kod 80° C. Za ukuhavanje ne smiju jagode biti previše zrele, već treba da su još dosta tvrde.

### 2. Sok od jagoda *(Erdbeerensaft)*

1 kg jagoda (šumskih)
1 kg tučenog šećera

Jagode se dobro operu, očiste od stapki i onda se u zdjelu složi jedan red jagoda, jedan red šećera, pa se zagrijavaju uz neprestano miješanje do 90° C. Zatim se maknu s vatre i ostave u pokrivenoj posudi jedan dan stajati. Drugi dan se sok oprezno odlije, procijedi kroz krpu, ugrije i stavi u boce, koje se čepom zatvore i zavežu pergament-papirom te steriliziraju 15 minuta kod 90°C. Sok od jagoda najbolje je spremiti u pijesak u podrum tako, da su staklenke polegnute.

### 3. Nekuhani sok od jagoda *(Erdbeerensaft kalt bereitet)*

1 kg jagoda
1 kg šećera (tučenog)
2 dkg vinske kiseline
1 l vode

U vodi se otopi vinska kiselina. Ovom tekućinom preliju se oprane, očišćene i izgnječene jagode. To se ostavi preko noći pokriveno, a drugi se dan sok procijedi kroz krpu, pa se u nj umiješa tučeni šećer. Sok i šećer treba jedan sat dobro miješati, onda se stavi u boce, koje se samo pamukom zatvore, a nakon 14 dana se sok dobro začepi i zapečati. I ovaj sok treba spremiti na hladnom mjestu u ležećem položaju.

### 4. Marmelada od jagoda *(Erdbeerenmarmelade)*

1 kg mezge
1/2 kg šećera
1 dl vode

Jagode se dobro očiste, operu i sa posve malo vode kuhaju da omekšaju. Sada se pasiraju i kuhaju, da se sok malo zgusne. Šećer se nakvasi vodom i kuha u gusti sirup, a onda doda kuhana mezga i kuha još kratko vrijeme. Kuhati treba kod jake vatre naglo, da marmelada ne potamni. Vruća se ulije u staklenke, a kad se ohladi, stavi se odozgo papir umočen u rum. Nakon toga staklenke se zavežu.

**5. Nekuhana marmelada od jagoda** *(Kaltgerührte Erdbeerenmarmelade)*

1 kg mezge ($2^1/_2$ kg jagoda)
1 kg šećera (tučenog)

Šumske jagode pasiraju se i s tučenim šećerom miješaju potpuna tri sata. Doda se malo salicila, pa se smjesa stavi u staklenke. Odozgo se stavi naslaga tučenog šećera. Boce se zatvore pergament-papirom.

**6. Slatko od jagoda**

$^1/_2$ kg jagoda
1 limun (sok)
1 kg šećera
3 dl vode

Šumske ili vrtne jagode očiste se i oprezno izvade stapke. Jagode se dobro nakapaju limunom te ostave 1 sat pokrivene. Šećer se nakvasi vodom i kuha, dok postane gust. Sada se stave unutra jagode, malo kuhaju, pjena se obire, pa se oprezno izvade i stave u staklenke, a šećer se još malo kuha. Kuhani šećer nalije se po jagodama, a kad se ohladi, staklenke se zavežu. Kod kuhanja treba paziti, da ne bi jagode predugo kuhale, jer bi izgubile aromu i oblik.

## RIBIZ

**1. Kompot od ribiza** *(Ribiselkompott)*

1 kg ribiza
$^1/_2$ kg šećera
1 l vode

Ribiz se opere, a viljuškom se skidaju bobice s grozdića i stave u staklenke. Šećer se kuha s vodom, pa kad je pročišćen, prelije se preko bobica i sterilizira 5 min. kod 90° C.

**2. Marmelada od ribiza** *(Ribiselmarmelade)*

1 kg soka
1 kg šećera



Ribiz se očisti, opere i pasira. Sok se izmiješa sa šećerom i kuha kod nagle vatre. Za vrijeme kuhanja obire se pjena i nekoliko puta kuša, da li je marmelada kuhana, kako se ne bi previše skuhala i postala smeđa. Kuhana marmelada stavi se u staklenke, a kad se ohladi, stavi se odozgo papir umočen u rum i staklenke se zavežu pergament-papirom.

**3. Drhtalica od ribiza** *(Ribiselgelée)*

1 kg soka
75 dkg šećera

Očišćeni i oprani ribiz prokuha se s malo vode, onda pasira i procijedi kroz krpu. Sok se sada izmiješa sa šećerom i kuha kod jake vatre. Budući da sok postane brzo žuličav, ne smije se predugo kuhati. Predugo kuhani sok postane smeđ i ne zgusne se. Ribiz za žele ne smije biti previše zreo.

**4. Sok od ribiza** *(Ribiselsaft)*

1 kg soka
1 kg šećera

Posve zrele bobice od ribiza operu se, očiste i zgnječe. U staklenku stavi se ribiz i pusti provreti nekoliko dana. Sada se sok procijedi i kuha sa šećerom. Za vrijeme kuhanja pjena se obire, a kad se ne pravi više pjena, onda je dovoljno kuhan. Sok se mora vruć uliti u boce i zatvoriti čepovima, koji su prije prokuhani. Gornji dio staklenke umočimo u smolu, da se spriječi pristup zraka.

**5. Nekuhana drhtalica od ribiza** *(Kaltegerührtes Ribiselgelée)*

Ribiz, koji nije posve zreo, opere se i zajedno s peteljkama stavi u prešu, da se istisne sok. Ako nema preše, onda se najprije uklone peteljke, a bobice se pasiraju. Sok se sa šećerom miješa, dok se šećer posve otopi. U 1 l soka umiješa se 1 kg šećera. Smjesa se stavi u manje staklenke, doda malo salicila i zaveže.

**6. Mošt od ribiza** *(Ribiselsüssmost)*

Ribiz se opere, očisti od peteljki i stavi zajedno sa šećerom u napravu za dobivanje soka. Dobiveni topli mošt (sok) ulije se u vruće boce i dobro zatvori. Boce se umotaju i ostave, dok se sadržaj ohladi. Na 1 kg ribiza uzme se 15 dkg šećera.

## OGROZD

### 1. Kompot od ogrozda *(Stachelbeerenkompott)*

50 dkg šećera
1 l vode

Ogrozdu se uklone peteljke i čaška (najbolje škarama), a onda se ubode iglom, da se kod kuhanja kožica ne raspuca. Bobice se operu, posuše i stave u staklenke, pa onda preliju prokuhanom i očišćenom šećernom otopinom. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 min. kod 90° C.

### 2. Marmelada od ogrozda *(Stachelbeerenmarmelade)*

1 kg mezge
$^3/_4$ kg šećera

Ogrozd se očisti od peteljke i čaške, opere i s malo vode kuha. Kad su bobice mekane pasiraju se, mezga se odvagne i izmiješa sa šećerom te kuha kod jake vatre. Dalje se postupa kao i kod svih drugih marmelada.

### 3. Drhtalica od ogrozda *(Stachelbeerengelée)*

1 kg soka
60 dkg šećera

Ogrozd se očisti, opere i kuha dok omekša. Onda se pasira, procijedi kroz krpu i kuha sa šećerom tako dugo, dok na tanjuriću ohlađena smjesa ne dobije tanku koricu. Kuhati treba kod jake vatre i još vruće uliti u staklenke. Kad se ohladi, onda se tek zaveže.

## ORASI

### 1. Kompot od zelenih oraha *(Eingekochte grüne Nüsse)*

1 kg oraha
1 kg šećera
1 l vode
cimet
klinčići

Zeleni orasi bodu se šiljastim drvcem i ostave 10 dana u vodi dok ne pocrvene. Voda se svaki dan promijeni. Nakon 10 dana orasi se skuhaju u slanoj vodi i stave u hladnu vodu, u kojoj se ostave



preko noći. Drugi dan se ocijede na situ i stave u staklenke. Šećer se kuha s vodom i pročisti, pa kad se malo zgusnuo, polije se po ocijeđenim orasima. Staklenke, u kojoj su orasi, pokriju se, a drugi dan šećer se ponovo kuha i opet nalije na orahe. Tako se učini 5 puta, t. j. šećer se kroz 5 dana prokuha i prelijeva, no peti dan se i orasi malo kuhaju. Posljednji dan dodaju se u šećer cimet i klinčići, koji se izvade prije, nego se staklenke zatvore. Ako orahe stavimo u patentirane staklenke, onda treba sterilizirati 20 min. kod 100° C.

### 2. Slatko od oraha

$^1/_2$ kg oraha
1 kg šećera
1 limun (sok i korica)
vanilija
3 dl vode
$^3/_4$ kg šećera
1 dl vode

Manji i zeleni orasi izbodu se šiljatim drvcem. Onda se moče u hladnoj vodi 6 dana no tako, da se svaki dan do tri puta voda promijeni. Kad su omekšali, oguli im se zelena kožica i kroz sredinu napravi se otvor, u koji se stavi korica od limuna. Sada se $^1/_4$ kg šećera kuha s vodom i prelije po orasima. Drugi dan se ovaj šećer odlije, jer je gorak. Zatim se novi šećer kuha s vodom i vanilijom, pa kad je pročišćen, stave se unutra orasi i sok od limuna, te se kuhaju dok su mekani. Ako su orasi mekani, a šećer još nije gust, onda se orasi izvade, stave u staklenke, a šećer se još kuha, dok ne postane gusti sirup. Ovaj se sada prelije po orasima, slatko se ohladi i zaveže.

## KAJSIJE

### 1. Kompot od kajsija *(Aprikosenkompott)*

1 kg kajsija
50 dkg šećera
1 l vode

Šećer se s vodom kuha, dok se ne pročisti. Kajsije se stave najprije u vruću vodu, a onda u hladnu, da se lakše ogule. Ne smiju biti previše zrele, jer bi se raskuhale. Oguljene i raspolovljene kajsije slažu se u staklenke tako, da je unutarnja strana kajsija okrenuta prema dolje, i naliju šećernom otopinom. U svaku staklenku stavimo oko 5 komada olupljenih jezgri kajsija. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 min. kod 90° C. Kajsije možemo i cijele uku-

hati, samo ih valja prije oguliti. Ako se kajsije konzerviraju u običnim staklenkama, onda se na 1 l vode mora uzeti 75 dkg šećera.

**2. Slatko od kajsija**

1 kg kajsija
1 kg šećera
1/4 l vode
5 dkg badema

Kajsije se očiste od koštica i prokuhaju u pročišćenom šećeru. Šećer se kuha s oguljenim bademima, pa kad je gust, prokuhaju se kajsije opet u tom šećeru, izvade se i stave u staklenke te zaliju šećernim sirupom. Ako se stave u patentirane staklenke, onda se steriliziraju 20 min. kod 80° C. Odozgo je dobro staviti papir umočen u rum, kao što je to već mnogo puta spomenuto.

**3. Džem od kajsija** *(Marillenjam)*

1 kg kajsija
3/4 kg šećera

Posve zrele kajsije se očiste, operu i izmiješaju sa šećerom te puste stajati preko noći. Drugi dan se kuhaju kod jake vatre uz neprestano miješanje. Ne smije se najedamput kuhati velika količina, jer bi džem bio jako taman. Kad u komadima otpada od kuhače, onda je džem kuhan. Zatim se stavi u staklenke i dalje se postupa, kako je to opisano kod općenitih uputa.

**4. Marmelada od kajsija** *(Marillenmarmelade)*

3/4 kg šećera
1 kg mezge

Kajsije se očiste, operu i kuhaju u malo vode. Kad su mekane, pasiraju se, izvažu i stave sa šećerom kuhati. Kuhaju se kod jake vatre i neprestano miješaju, dok smjesa ne postane gusta. Sad se stavi u bočice, a kad se ohladi i napravi kožica, onda se odozgo metne papir umočen u rum i staklenke se zavežu.

ANGELIKA

**Kompot od angelike** *(Angelikakompott)*

1/4 kg stabljike
3/4 kg šećera
1 dl vode



Stabljike se izrežu na 1 cm dugačke komadiće i kuhaju u slanoj vodi. Zatim se ogule vanjska vlakanca, a stabljike se ostave u hladnoj vodi jedan dan. Drugi se dan kuha šećer, pročisti i nalije po stabljikama, koje smo složili u staklenke. Kroz 4 dana sok se svaki dan odlije, malo prokuha i opet nalije na stabljike. Peti se dan stabljike sa šećerom još jednom prokuhaju, stave u staklenke i dobro zavežu. Upotrebljava se za ukras torta i manjih poslastica.

KRUŠKE

**1. Kompot od krušaka** *(Birnenkompott)*

50 dkg šećera
1 l vode

Male kruškice su vrlo dobre za ukuhavanje, a osobito su dobre naše domaće tikvice, koje se cijele ulažu u staklenke, pošto smo ih ogulili i očistili.

Za ukuhavanje su odlične jesenske maslenke i dobra Lujza, pa bi se općenito moglo reći, da su aromatične i sočne kruške najbolje za ukuhavanje. Nakon gulenja treba kruške ulagati u vodu, u kojoj ima limunova soka, da ne pocrne. Zatim se slože u staklenke, prelìju kuhanom šećernom otopinom i steriliziraju 30 min. kod 90° C. Ukuhamo li veće vrste, onda ih treba razrezati u kriške i uklon'ti im kokoške i peteljke. Jesenske kruške dobro je ukuhati s dunjama.

**2. Sok od krušaka** *(Birnensaft)*

Sok od krušaka pravi se samo od onih vrsta, koje su mirišljive. Kruške se mogu na sitno izrezati i sprešati, a mogu se i prije toga malo kuhati, da omekšaju. Procijeđeni sok može se samo sterilizirati kao i jabučni ili se kuha sa šećerom. Na 1 l soka stavi se 40 dkg šećera.

**3. Slatko-kisele kruške** *(Süss-saurere Birnen)*

3 kg krušaka
1 l vinskog octa
60 dkg šećera
korica od cimeta

Zrele, čvrste i zdrave kruške ogule se i izrežu u kriške. Ocat i šećer kuha se s malo cimeta, a nečistoća se s površine obire. Kad je šećer pročišćen, kuhaju se kruške, izvade iz šećera i slože u staklenke. Šećer se još malo kuha i polije po kruškama, a staklenke

se pokriju papirom i zavežu. Drugi dan šećer se opet odlije, dobro prokuha i vruć nalije na kruške. Staklenke se dobro zatvore. Ako se kruške stave u patentirane staklenke, onda se sterilizira 20 min. kod 80° C.

## BOROVNICE

### 1. Kompot od borovnica *(Heidelbeerenkompott)*

20 dkg šećera
1 kg ploda

Borovnice se dobro operu, ocijede i stave u staklenke te izmiješaju sa šećerom. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 min. kod 80° C. Borovnice su vrlo sočne, pa nije potrebno kuhati posebno šećernu otopinu, jer one puste mnogo soka.

### 2. Marmelada od borovnica *(Heidelbeerenmarmelade)*

1 kg mezge
3/4 kg šećera

Borovnice se dobro operu i kuhaju, dok ne postanu mekane. Zatim se pasiraju, a onda se mezga kuha sa šećerom, dok ne postane gusta. Ova marmelada je vrlo dobra i jeftina.

### 3. Sok od borovnica *(Heidelbeerensaft)*

Borovnice se dobro operu i kuhaju, dok ne postanu mekane, a onda se procijede kroz krpu. Dobiveni se sok kuha sa šećerom 10 minuta. Na 1 kg soka uzme se 50 dkg šećera. Za vrijeme kuhanja treba pjenu obirati i kuhati kod jake vatre. U ovu se smjesu doda i sok od limuna, da bude pikantnija. Sok se spremi u boce, koje se zatvore čepom i smolom.

## MURVE

### Kompot od murve *(Maulbeerenkompott)*

| | |
|---|---|
| murve | 40 dkg šećera |
| 1 l vode | korica od limuna |

Murve se očiste, operu i puste malo ocijediti. Šećer se s vodom kuha, pa kad je dobro pročišćen, stave se unutra murve, koje se



nekoliko minuta kuhaju, onda se izvade, a sok se još malo kuha i prelije po murvama. U soku se kuha korica od limuna. Staklenke se zatvore i steriliziraju 10 min. kod 80° C.

## BRESKVE

### 1. Kompot od bresaka *(Pfirsichkompott)*

breskve
40 dkg šećera
1 l vode

Najprije treba skuhati šećernu otopinu i pročistiti šećer. Međutim se breskve ogule, raspolove i izvade koštice. Za gulenje uzme se nazupčan nož, da kriške budu ljepše. Oguljene breskve stavljaju se odmah u vodu, u koju se stavi malo limunova soka. Breskve se mogu malo prokuhati ili politi vrućim šećernim sokom, da se u staklenki ne dignu. Sada se slože u staklenke, preliju šećernom otopinom, staklenke se zatvore i steriliziraju 20 min. kod 90° C. Za ukuhavanje su bolje breskve kalanke.

### 2. Slatko od bresaka

| | |
|---|---|
| 1 kg bresaka | 1/4 l vode |
| 1 kg šećera | 5 dkg badema |

Breskve se ogule, raspolove, izvade koštice i stave u pročišćeni šećer kuhati. Onda se izvade, a šećer se sam kuha, dok postane gusti sirup. U šećer se dodaju oguljeni bademi. U gusti šećer stave se još jednom breskve, zakuhaju, izvade i stave u staklenke. Gusti sok nalije se po breskvama. Odozgo stavi se papir umočen u rum i staklenke se zatvore. U patentiranim staklenkama treba sterilizirati 20 minuta kod 80° C.

### 3. Džem od bresaka *(Pfirsichjam)*

1 kg bresaka
3/4 kg šećera

Vrlo zrele breskve se ogule, očiste od koštica i vagnu. Breskve i tučeni ili kristalni šećer izmiješaju se i puste preko noći stajati. Drugi se dan kuha kod jake vatre, dok smjesa ne postane gusta. Kod pravljenja džema postupa se, kako je to navedeno kod općenitih uputa o priređivanju džemova.

**4. Marmelada od bresaka** *(Pfirsichmarmelade)*

1 kg mezge
1/2 kg šećera
1/4 l vode
sok od 1/2 limuna

Za marmeladu moraju biti posve zrele breskve, koje se očiste, raspolove, dobro operu i s malo vode kuhaju, da malo omekšaju. Kad su mekane, pasiraju se. Šećer se kuha s vodom uz neprestano obiranje pjene, pa kad je jako gust, onda se stavi mezga i naglo kuha, dok smjesa u grudama s kuhače ne otpada. Sada se stavi u staklenke, a kad se ohladi i napravi kožica, zatvore se staklenke pergament-papirom. Na površinu marmelade može se staviti papir umočen u rum.

MALINE I KUPINE

**1. Kompot od malina ili kupina** *(Himbeeren- oder Brombeeren-kompott)*

1 kg malina ili kupina
20 dkg šećera (tučenog)

Maline se dobro očiste, operu i napune u staklenke tako, da se stavi jedan red voća, a jedan red šećera. Staklenke se zatvore i steriliziraju 10 min. kod temperature od 80°C. Ovakvo je ukuhavanje najjednostavnije i najbrže gotovo, no maline se u staklenki jako skupe, pa je staklenka samo do polovice napunjena. Ako se maline prije steriliziranja malo prokuhaju sa šećerom kod umjerene vatre, a tek onda stave u staklenke, mnogo ih se više može složiti unutra. Maline se ocijede i stave u staklenke, a sok se još jednom zakuha i prelije po njima.

**2. Marmelada od malina ili kupina** *(Himbeeren- oder Brombeerenmarmelade)*

1 kg mezge
3/4 kg šećera

Jako zrele maline ili kupine očiste se, pasiraju, sok se vagne, doda šećer i kuha kod jake vatre, dok se sok ne zgusne. Postupa se kako je to opisano kod općenitih uputa za kuhanje marmelada. Kuhana marmelada ulije se još vruća u staklenke, a kad se ohladi, pokrije se papirom umočenim u rum i staklenke se zavežu.



**3. Sok od malina ili kupina** *(Himbeeren- oder Brombeerensaft)*

1 kg soka
1 kg šećera

Maline ili kupine očiste se i stave u staklenke koje se pokriju, pa se ostave, dok sok malo provrije. Svaki dan se sok malo izmiješa, te se nakon nekoliko dana procijedi kroz krpu, odvagne, izmiješa sa šećerom i naglo kuha, a pjena se neprestano obire. Dok je vruć, ulije se u boce i odmah začepi. Boce se zatvore pečatnim voskom.

DRIJENAK

**1. Kompot od drijenka** *(Kornelkirschen- oder Dirndelkompott)*

drijenak
40 dkg šećera
1 l vode

Drijenak se očisti od malih peteljki, opere i složi u staklenke. Šećer se pročisti i nalije na drijenak, staklenke se zatvore i steriliziraju samo 5 min. kod 90° C. Ako se ukuha u obične staklenke, onda se na 1 l vode uzme 60 dkg šećera. Za ukuhavanje mora biti plod zreo, no ne smije biti mekan.

**2. Marmelada od drijenka** *(Kornelkirschenmarmelade)*

1 kg mezge
1 kg šećera

Posve zreo i posve mekan drijenak očisti se od peteljki, opere i s malo vode kuha. Kad je mekan, pasira se, izmiješa se šećerom i kuha kod jake vatre, dok smjesa ne postane gusta. Još vruću smjesu ulijemo u staklenke, a kad se ohladi, stavi se odozgo pergament-papir umočen u rum, a bočice se zavežu.

ŠLJIVE

**1. Kompot od šljiva** *(Pflaumen oder Zwetschenkompott)*

1 l vode
50 dkg šećera (za patentirane staklenke) ili
80 dkg šećera (za obične staklenke)

Šljive se namoče u vruću vodu, da se mogu oguliti, a onda se cijele slože u staklenke i prelju pročišćenom šećernom otopinom. Staklenke se zatvore i steriliziraju 20 min. kod 80° C. Plemenite vr-

ste šljiva (ringlo ili mirabele) obično ne gulimo. Za ukuhavanje moraju biti šljive zrele, ali ne mekane.

**2. Svježe šljive** (sterilizirane)

Svježe i zdrave šljive mogu se spremiti u patentirane staklenke bez šećera i bez šećerne otopine, ako se steriliziraju 20 min. kod 80° C. Prije nego se šljive stave u staklenke, treba im ukloniti koštice i paziti, da su šljive zdrave i čiste. Ovako konzervirane svježe šljive mogu se zimi upotrebiti za savijaču, okrugljice i slično.

**3. Pekmez od šljiva** *(Zwetschkenpowidel)*

Za pekmez od šljiva moraju šljive biti posve zrele. One se dobro operu, očiste i bez ikakvog pridodatka kuhaju, dok smjesa postane gusta, da može u njoj stajati žlica. Pekmez se mora kuhati kod umjerene vatre i neprestano miješati, da ne zagori. Pekmez se obično kuha u dva, tri i više navrata, jer se mora nekoliko sati kuhati, dok postane tako gust, da se može držati kroz cijelu zimu. Posve gusti pekmez stavi se u velike staklenke ili zemljane lonce, pokrije se papirom, koji je umočen u rum ili rakiju te zaveže.

**4. Marmelada od šljiva** *(Zwetschkenmarmelade)*

1 kg šljiva
1/2 kg šećera

Posve zrele šljive očiste se od koštica, dobro operu i kuhaju, dok se posve raskuhaju. Onda se doda šećer i kuha tako dugo, dok ne postane posve gusto. Kad su šljive kuhane, mogu se i pasirati prije nego se doda šećer. Marmelada od pasiranih šljiva je mnogo bolja. Ako šljive najprije ogulimo, šećer gusto skuhamo, a onda tek dodamo mezgu od šljiva i naglo kuhamo, dobijemo vrlo dobru marmeladu, koja je po boji vrlo slična marmeladi od kajsija.

**5. Slatko od šljiva**

| | |
|---|---|
| 1 kg šljiva | 1/4 l vode |
| 1/2 kg šećera | malo korice od cimeta i klinčića |

Šljive se dobro obrišu, iglom malo izbodu i stave u zdjelu. Šećer se s vodom prokuha, unutra se stave šljive, dobro prokuhaju, izvade i stave u staklenke. Šećer se dalje kuha, dok se zgusne, a onda prelije po šljivama. Cimet i klinčići se kuhaju u šećeru, a izvade se prije, nego što se šećer ulije u staklenke.



Ako se šljive stave u patentirane staklenke, onda se sterilizira 20 minuta kod 80° C.

**6. Šljive u octu** *(Zwetschken in Essig)*

| | |
|---|---|
| 5 kg šljiva | 7 dl vinskog octa |
| 1 1/2 kg šećera | 1/2 l vode |
| cimet | klinčići |

Šljive se dobro obrišu, iglom malo nabodu i stave u zdjelu. Šećer, ocat, voda, cimet i klinčići dobro se kuhaju, pa se kipući sok prelije po šljivama i ostavi pokriveno do drugog dana. Drugi dan sok se opet prokuha i polije po šljivama. Treći se dan i šljive u soku prokuhaju, slože u staklenke i preliju vrućim sokom, a onda se staklenke zavežu.

## JABUKE

**1. Kompot od jabuka** *(Äpfelkompott)*

jabuke
50 dkg šećera
1 l vode

Za kompot su dobre srčike, maršančike i carevke, no rijetko se kada kompot pravi i sprema u staklenke, jer se jabuke dobiju kroz cijelu zimu.

Jabuke se ogule, očiste od kokoške i sjemenaka, izrežu u kriške, a za vrijeme čišćenja stavljaju se u vodu, u kojoj ima limunova soka da ne pocrne. Kriškice treba kuhati u čistoj vodi, dok malo omekšaju, onda se ocijede i slože u staklenke te naliju šećernom otopinom. Šećerna se otopina kuha kako je opisano kod pročišćenog šećera, a na 1 l vode uzme se 50 dkg šećera. Staklenke se zatvore i stave kuhati 30 min. kod 90° C.

**2. Marmelada od jabuka** *(Äpfelmarmelade)*

1 kg mezge (1 1/2 kg svježih jabuka)
50 dkg šećera
limun

Marmelada se može napraviti od jabuka, koje počinju gnjiliti i ne mogu dulje stajati. Jabuke se moraju dobro oprati i izrezati, a onda kuhati s malo vode da omekšaju. Kad su mekane ocijede se, pasiraju i ponovno kuhaju. Kad je mezga već dosta ukuhana, doda

se šećer i limunov sok i neprestano se miješa. Nakon 15 min., dok je još vruće, ulijeva se u boce i ostavi se hladiti. Kad je marmelada dobila odozgo kožicu, stavi se gore papir umočen u rum ili alkohol i zaveže pergament-papirom ili celofanom.

U mezgu od jabuka može se dodati mezge od malina ili kuhane pasirane rajčice, pa marmelada dobije ljepšu boju i bolji okus.

### 3. Jabučni sir *(Äpfelkäse)*

1 kg mezge
75 dkg šećera
1 limun (sok)

Jabuke, neoguljene i izrezane, kuhaju se dok ne postanu jako mekane. Sada se pasiraju i izmiješaju sa šećerom, doda malo vode u kojoj su se kuhale te kuhaju na nagloj vatri. Za vrijeme kuhanja dobro se miješaju i pomalo dodaje limunov sok. Kad je mezga gusta i otpada s kuhače u komadima, onda je sir kuhan. Sir se stavi u limene oblike, koji su prije oplahnuti i ostavi na hladnom mjestu. Kad je smjesa skrutnuta, izvadi se iz oblika i na zraku još malo osuši. Sir se može izrezati na komadiće, koji se uvaljaju u kristalni šećer.

### 4. Sok od jabuka *(Äpfelsaft)*

Jabuke se dobro operu, očiste, izrežu i stave u prešu, da se istisne sok, ili se stave u napravu u kojoj se pomoću pare dobije sok. Sok se ulije u boce, dobro se zatvori i sterilizira 25 minuta kod 75° C. Nakon nekoliko dana treba kuhanje ponoviti kod iste temperature 20 minuta.

### 5. Drhtalica od jabuka *(Äpfelgelée)*

1 l soka od jabuka (1 kg jabuka i 1 l vode)
1/2 kg šećera
1/4 l vode
1/2 limuna (sok)

Za drhtalicu se ne smiju upotrebiti zrele jabuke. Jabuke se operu, izrežu na 4 dijela i stave kuhati. Međutim se šećer kuha s vodom, a posve mekane kuhane jabuke ocijede se kroz krpu. Kad je šećer kuhan do loma, doda se u nj sok i kuha kod nagle vatre tako dugo, dok smjesa ne postane žuličava. Mora se paziti da ne



kuha predugo, jer u tom slučaju postane smeđa. Za vrijeme kuhanja dodaje se sok od limuna. Drhtalica se može praviti i samo od lupina, a mezga se upotrebljava za marmeladu.

## GROŽĐE

### 1. Kompot od grožđa *(Traubenkompott)*

30 dkg šećera
1 l vode

Za ukuhavanje uzme se grožđe debelih boba, koje se s grozda oprezno skinu, a pomoću igle izvade se koštice. Bobice se operu, ocijede i slože u staklenke. Šećer se kuha i pročisti te nalije na bobice i sterilizira 10 minuta kod 80° C.

### 2. Slatko od grožđa

1 kg šećera
1 kg grožđa
3 dl vode
1 limun (sok)

Za slatko uzima se najradije hamburški muškat. Grožđe se oprezno pere i skida s grožđa, a još se opreznije vade koštice pomoću igle. Šećer se sa 3 dl vode nakvasi, kuha i čisti, pa kad je postao gušći, dodaju se očišćene bobe i kuhaju. Kuha se naglo, pa to traje samo nekoliko minuta. Za vrijeme kuhanja dodaje se sok od jednog limuna. Kad se malo ohladi, stavi se u staklenke i zaveže.

## MUŠMULE

### Kompot od mušmula *(Mispelnkompott)*

1 kg mušmula
1 kg šećera
1/2 l vode
1 dl konjaka
korica od limuna
cijeli cimet

Želimo li mušmule ukuhati, ne smijemo pustiti da sagnjile, već ih još tvrde dobro obrišemo, izbodemo iglom, skinemo čašku i stavimo kuhati u vodu. Za nekoliko minuta ih izvadimo i dobro ocijedimo na situ. Šećer se sa 1/2 vode kuha, a kad je pročišćen, doda se 1 dl konjaka. U šećeru se kuha cimet i korica od limuna. Mušmule se slože u staklenke, pa se onda vrućim sokom preliju. Drugi dan se sok odlije, prokuha i ponovo nalije na mušmule. Treći

se dan sok s mušmulama pusti zakuhati, mušmule se slože u staklenke, preliju sirupom i zatvore. Zatvaraju se pergament-papirom, celofanom ili mjehurom.

## BRUSNICE

### 1. Kompot od brusnica *(Preiselbeerenkompott)*

1 kg ploda
1/2 kg šećera
1/4 l vode

Brusnice se operu i dobro ocijede. Šećer se s vodom kuha i čisti, pa kad je prilično gust, stave se unutra brusnice, koje se kuhaju 5 minuta. Nakon toga se izvade iz šećera, stave u staklenke, a šećer se još malo kuha, pa onda nalije vruć preko brusnica. Kad se ohladi, povežu se staklenke. Mnogi ukuhavaju brusnice s drugim voćem, a najviše s kruškama i jabukama. Kod kuhanja brusnica može se u šećer staviti malo korice od cimeta.

### 2. Brusnice u šećeru *(Preiselbeeren zum Wildbraten)*

2 kg brusnica
1/2 kg šećera u prahu

Brusnice se očiste, operu i na situ dobro ocijede. U šerpinju se slože tako, da se svaki red posipa šećerom. Pokrije se i pusti preko noći stajati. Drugi dan se stave kuhati, no ne smiju se miješati, već se posuda trese. Ne smiju se predugo kuhati, da ne promijene boju. Ovako priređene brusnice serviraju se uz jela od divljači.

## DUNJE

### 1. Kompot od dunja *(Quittenkompott)*

dunje
50 dkg šećera
1 l vode

Dunje se najprije krpom dobro obrišu, jer su na površini vunaste. Zatim se ogule, razrežu na kriške i izvadi kokoška sa sjemenkama. Kriške od dunja kuhaju se u vodi da omekšaju i da se u staklenkama ne dignu. Kuhanje traje najviše 10 minuta. Sada se dunje ocijede, slože u staklenke, preliju šećernom otopinom, staklenke se zatvore i sadržaj se sterilizira 30 minuta kod 90° C. Šećerna otopina kuha se i priredi, kako je to već opisano. Lupine se upotrebe za pravljenje drhtalice. Ako se konzerviraju u obične staklenke, onda se na 1 l vode doda 80 dkg šećera.



### 2. Sir od dunja *(Quittenkäse)*

1 1/4 kg mezge (3 kg svježih dunja)
1 kg šećera
1/2 l vode
sok od 3 limuna

Dunje se obrišu, ogule i izrežu te stave kuhati sa toliko vode, da su vodom pokrivene. Kad su mekane, pasiraju se i tako se dobije mezga. Od 3 kg svježih dunja dobije se otprilike 1 1/4 kg mezge. Šećer se s vodom kuha do loma, onda se doda mezga i kuha na jakoj vatri otprilike pol sata. Za vrijeme kuhanja dodaje se sok od limuna. Gotovi sir ulije se u limene oblike, koji se namažu bademovim uljem ili se samo oplahnu. Drugi dan izvadi se iz oblika, stavi na pergament-papir i u mlakoj pećnici malo posuši. Sprema se u kutiji na suhom i zračnom mjestu. Komadići ovoga sira mogu se umočiti u kristalni šećer, staviti u kapsle od papira i servirati kao bomboni. Voda u kojoj su se kuhale dunje, upotrebljava se za kuhanje drhtalice, pa se u ovu vodu stave kuhati lupine, dok postanu posve mekane. Na isti način pravi se i marmelada od dunja, samo se kraće vrijeme kuha. Sprema se u staklenke.

### 3. Drhtalica od dunja *(Quittengelée)*

1 l soka od dunja
1/2 kg šećera
1/4 l vode
sok od 1/2 limuna

Voda u kojoj su se kuhale lupine, procijedi se kroz krpu. Šećer se s vodom kuha do loma, doda se sok i kuha kod nagle vatre, dok smjesa ne postane žuličava. Za vrijeme kuhanja doda se sok od pol limuna. Paziti se mora, da se predugo ne kuha, jer smjesa postane smeđa. Kuhanu drhtalicu možemo uliti u oblike, no obično se stavlja u staklenke i jede na kruhu kao i marmelada ili džem.

## ŠIPAK

### 1. Slatko od šipka

1 kg šipka
1 kg šećera
1/2 l vinskog octa
4 g cimeta

Posve zreo plod šipka, koji nije posve mekan, dobro se krpom obriše, odreže se čaška i peteljka, pa se drvenim štapićem izvade koštice, a šipak se dobro opere. Sada se šipak stavi u vodu kuhati, dok ne postane polumekan.

Šećer se s octom i cimetom kuha dok se pročisti, onda se unutra stavi šipak i kuha. Nakon dva dana kuhanje se ponovi, šipak izvadi i stavi u staklenke, a šećerni se sok kuha dok postane kao sirup i polije se preko šipka. Cimet se prvi dan nakon kuhanja izvadi, a može se osim cimeta dodati i dva do tri klinčića.

**2. Marmelada od šipka** *(Hagebutten- oder Hetschepetsche-marmelade)*

1 kg mezge
$^3/_4$ kg šećera

Šipak se očisti, opere i stavi kuhati. Kad je mekan, pasira se, a dobivena se mezga kuha sa šećerom, dok smjesa postane tako gusta da u komadima otpada od kuhače. Šipak se može u vodi i močiti nekoliko dana i svaki dan malo promiješati. Nakon 6 dana omekša tako, da se može kroz sito pasirati. Močiti se mora samo na hladnom mjestu. U gradu se prodaje šipak na trgu već pasiran, pa treba paziti, da mezga nije kisela. Kod kisele mezge treba dodati više šećera, no najviše se može dodati toliko, koliko važe mezga.

## ANANAS

**Kompot od ananasa** *(Ananaskompott)*

1 kg ananasa
$^1/_2$ kg šećera
$^1/_4$ l vode

Ananas se oguli i izreže u ploške, a svakoj se ploški izreže sredina. Šećer se s vodom kuha, pročisti i prelije na ananas.Nakon nekoliko dana šećer se ponovo prokuha, opet prelije po ananasu, koji smo složili u staklenke. Staklenke se zatvore i steriliziraju 30 minuta kod 90°C.

## SMOKVE

**Slatko od smokava**

$^1/_2$ kg smokava
1 kg šećera
1 komad vanilije
sok od $^1/_2$ limuna



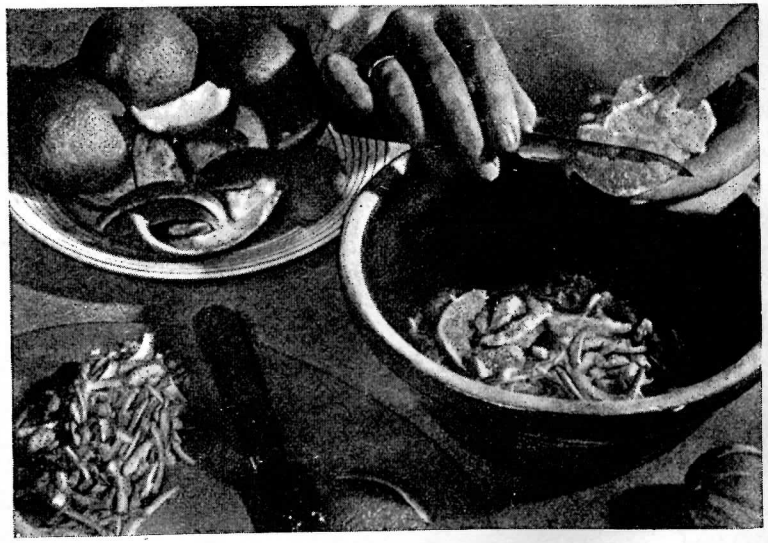
Još zelene i malene smokve izbodu se iglom i kuhaju u vodi tako, da se voda ocijedi kad zavrije, a smokve se opet naliju drugom vodom, zakuhaju i tako se to čini tri puta. Sada se skine tanka kožica i opet se tri puta prokuhaju i dobro ocijede. Šećer se sa 2 dl vode kuha, pročisti i kuha dok postane gust. U šećeru se kuha vanilija, doda sok od limuna, a onda se dodaju smokve. Kad postane gusto, makne se s vatre, malo ohladi i spremi u staklenke.

## NARANČE

**1. Džem od naranča I** *(Orangenjam I)*

1 kg ploda (očišćenog)
$1^1/_2$ l vode
2 kg šećera
sok od 3 limuna

Korica od naranče oguli se posve tanko i izreže na fine rezance. Na korici ne smije biti ništa bijele kožice, pa se ona mora potpuno ukloniti. Žuta se korica posebno kuha u vodi dok postane mekana, pa se za vrijeme kuhanja mora voda nekoliko puta promijeniti.



Rezanje naranče za đem ili marmeladu

Meso naranča očisti se od koštica, izreže na ploške, izmiješa s ocijeđenim koricama, prelije kipućom vodom i ostavi pokriveno 24 sata.

U vodu se drugi dan doda šećer. Za vrijeme kuhanja dodaje se sok od 3 limuna, dvije zvjezdice anisa i kuha dok postane gusto. Kad se ohladi, stavi se džem u boce i zaveže. Za 1 kg mezge potrebno je otprilike 8 naranča. Za pravljenje džema najbolje su naranče u veljači.

### 2. Džem od naranča II *(Orangenjam II)*

Naranče se ogule, razdijele u kriške, a koštice se izvade. Korica od naranče tanko se oguli, nekoliko dana moči u vodi, a voda se svaki dan odlije. Kriške od naranča se vagnu, pa se s istom količinom šećera slože u porculansku zdjelu i ostave preko noći. Drugi dan naglo se kuhaju i oprezno miješaju. Korica se izreže na tanke rezance i kuha dok postane mekana, zatim se ocijedi i kuha s istom količinom šećera, dok postane staklenasta. Kuhane kriške se ponovno zakuhaju i izmiješaju s kuhanim koricama. Dok je džem još vruć, ulije se u boce, a kad se ohladi, zaveže se celofanom.

### 3. Korice od naranča u šećeru *(Orangenschalen in Zucker)*

Naranče se dobro obrišu i ogule tako, da se dobiju 4 jednaka dijela korice. Sada se korice odvagnu, da se znade koliko će se šećera skuhati, jer se uzima jednaka količina šećera. Lupine se kuhaju dok ne postanu mekane. Šećer se s malo vode kuha dok se ne vuče nît, onda se tom šećernom otopinom preliju lupine od naranča i puste preko noći stajati. Drugi dan kuhaju se lupine u šećernoj otopini dok se šećer zgusne, zatim se ostave opet do drugog dana, a onda se iz otopine izvade i puste sušiti na zraku. Ovako ošećerena korica od naranče upotrebljava se i kod priredbi torta i poslastica, a poznata je pod imenom »arancini«.



## Konzerviranje voća u patentiranim staklenkama

| Vrsta | Šećerna otopina | Sterilizirati °C | Sterilizirati min. | Prije ulaganja u staklenke | Primjedba |
|---|---|---|---|---|---|
| Jabuke | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 30 | kuhati | **Marmelade** se kuhaju do potrebne gustoće, vruće se pune u staklenke, otvorene puste hladiti, zatim se zatvore i steriliziraju kod 90° C 20 min. — **Voćni sokovi** se izmiješaju sa šećerom i kuhaju kod 75° C 25 min. — **Voćne drhtalice (Gelée)** kuhaju se do potrebne gustoće, uliju vruće u staklenke, ohlade, zatim zatvore i steriliziraju kod 90° C 20 min. |
| Kruške | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 30 | kuhati | |
| Dunje | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 30 | kuhati | |
| Šljive | 50 dkg šećera 1 l vode | 80 | 20 | ne kuhati | |
| Breskve | 40 dkg šećera 1 l vode | 90 | 20 | kuhati | |
| Kajsije | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 20 | ne kuhati | |
| Trešnje | 30 dkg šećera 1 l vode | 90 | 20 | ne kuhati | |
| Višnje | 75 dkg šećera 1 l vode | 90 | 20 | ne kuhati | |
| Drijenak | 40 dkg šećera 1 l vode | 90 | 30 | ne kuhati | |
| Jagode | 25 dkg šećera 1 l vode | 80 | 15 | kuhati | |
| Maline | 1 kg ploda 20 dkg šećera | 80 | 10 | ne kuhati | |
| Kupine | 1 kg ploda 20 dkg šećera | 80 | 10 | ne kuhati | |
| Borovnice | 1 kg ploda 20 dkg šećera | 70 | 20 | ne kuhati | |
| Brusnice | 1 kg ploda 75 dkg šećera | 80 | 20 | kuhati | |
| Ribiz | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 5 | ne kuhati | |
| Ogrozd | 50 dkg šećera 1 l vode | 90 | 20 | ne kuhati | |
| Murve | 40 dkg šećera 1 l vode | 80 | 10 | kuhati | |
| Zeleni orasi | 1 kg šećera 1 l vode | 100 | 20 | kuhati | |

# Konzerviranje povrća

Povrće se može konzervirati na više načina. Ono se može spremiti u podrum, na police i u pijesak ili se može spremiti u trap, koji se priredi u vrtu. Za trapljenje iskopa se zemlja 40 cm duboko. Od zemlje se napravi naokolo nasip, a u udubinu se složi povrće, koje se pokrije najprije slamom, a onda zemljom. Nekoje se povrće može posušiti i u vrećice spremiti za zimu. Želimo li povrće posušiti, mora se najprije dobro očistiti, a onda izrezati u tanke ploške. Ovako pripravljeno povrće razgrne se i suši na toplom štednjaku, na vrućem zraku, u toploj krušnoj peći ili u za to napravljenoj sušionici, ali nikako ne izravno na suncu.

Povrće se može konzervirati tako, da se usoli u bačvama ili spremi u staklenkama u slanoj, odnosno octenoj vodi. Za slanu otopinu računa se na 1 l vode 3 dkg soli. Staklenke, u koje se povrće konzervira, mogu biti obične i patentirane. Povrće, koje se sprema u patentirane staklenke, mora se sterilizirati. Sterilizacija se provodi najčešće kod 100°C, a trajanje sterilizacije određeno je u svakom receptu. Kad se povrće konzervira u većim staklenkama, onda treba sterilizirati nešto dulje.

## RABARBARA

### 1. Kompot od rabarbare *(Rhabarberkompott)*

1½ kg rabarbare
25 dkg šećera
1 l vode

Za kompot upotrebljavaju se stapke mladoga lišća od rabarbare, koje se ogule, razrežu u kockice i kuhaju u šećernoj otopini, dok ne omekšaju. Na 1 l vode uzme se 25 dkg šećera. Kuhana rabarbara stavi se u staklenke, prelije šećernom otopinom i sterilizira 25 minuta kod 80°C.

### 2. Slatko od rabarbare

2 kg rabarbare
50 dkg šećera
5 dl vode

Od rabarbare može učiniti i slatko, ako na 50 dkg šećera uzmemo 5 dl vode. U ovoj šećernoj otopini kuhamo komadiće od rabarbare, pa kad su mekani, stavimo ih u staklenku, a šećer ukuhamo dok bude kao sirup. Za miris može se dodati malo vanilije. Šećerni sirup prelijemo preko rabarbare. Ova količina šećera dovoljna je za 2 kg rabarbare.



### 3. Marmelada od rabarbare *(Rhabarbermarmelade)*

1 kg mezge
1 kg šećera

Očišćena, oguljena i izrezana rabarbara kuha se s malo vode tako dugo dok se posve ne raskuha, pa je onda ne treba pasirati, već se doda samo šećer, nešto vanilije i kuha do 20 minuta. Na 1 kg mezge doda se 1 kg šećera. Ova marmelada je po okusu vrlo slična jabučnoj marmeladi, samo je zelene boje.

### 4. Rabarbara sa šećerom *(Rhabarber in Zucker)*

1 kg rabarbare
25 dkg šećera

Rabarbara se oguli, izreže u štapiće, posipa tučenim šećerom te pusti nekoliko sati stajati, dok ne pusti sok. Sada se rabarbara i šećer dobro ugriju, onda se stave u staklenke i sterilizira 25 minuta kod 80°C.

## ŠPARGA

**1. način konzerviranja:** Šparga se najprije dobro opere, onda oguli, složi u snopić i zaveže bijelom trakom. Sada se šparge izjednače i odrežu toliko, da budu u staklenkama do njihova ruba. Za konzerviranje šparge najbolje je uzeti široke staklenke od 1½ l.

Ovako priređena šparga stavi se u lonac vruće slane vode tako kuhati, da glavice ostanu iznad vode. Lonac se dobro pokrije, a šparga se kuha 5 minuta. Sada se šparga izvadi na tanjur i vruća stavlja u staklenke tako, da su glavice na dnu staklenke. Šparga se prelije vrućom slanom otopinom i sterilizira 90 minuta kod 100°C. Nakon 4 dana ponovo se sterilizira 20 minuta kod 100°C.

**2. način konzerviranja:** Oprane, oguljene i odrezane šparge slože se naglavce u staklenke. Sada se u staklenku ulije hladna voda, staklenka se okrene na dlan i pusti da voda iscuri. Tako se učini 2 puta. Zatim se postavi staklenka na mokru krpu i ulije kipuća voda, koja se odmah izlije. Međutim se skuha slana otopina, koja se vruća nalije na špargu, staklenke se zatvore i steriliziraju 2 sata kod 100°C.

Konzerviranje šparge

MRKVICA

**1. način konzerviranja:** Male mlade mrkvice se očiste, dobro operu i stave kuhati u slanu vodu. Kuhaju se 5 minuta, onda se izvade, ocijede, slože u staklenke te preliju vrućom slanom otopinom,



u kojoj su se kuhale. Staklenke se zatvore i steriliziraju 1 sat kod 100°C.

**2. način konzerviranja:** Male mrkvice se očiste, dobro operu i stave na mast, na kojoj se zažutilo malo šećera. Doda se fino kosanog peršina i uz pomalo dolijevanje vode mrkvice se pirjaju, dok ne postanu mekane. Sada se slože u staklenke, preliju vrućom govedskom juhom, zatvore i steriliziraju 60 minuta kod 90°C. Kad se ova konzerva želi upotrebiti, onda se napravi tanki zafrig, mrkvice se malo izrežu i stave zajedno sa sokom na zafrig te se prokuhaju.

### 3. Marmelada od mrkvice *(Karottenmarmelade)*

| | |
|---|---|
| 1 kg mrkvice | 1/4 l vode |
| 1/2 kg šećera | ocat |
| zvjezdice anisa | korica i sok od limuna |

Mrkvica se ostruže, opere i kuha dok postane mekana. Zatim se usitni na stroj, a šećer se s vodom od mrkvice i žlicom octa kuha i čisti. U šećer se doda mrkvica, sok i korica od limuna, zvjezdice anisa i kuha, dok postane gusto kao marmelada. Ova marmelada je još bolja, ako se izmiješa s mezgom od jabuka i grožđa.

GRAŠAK

**1. način konzerviranja:** Grašak se najprije oljušti, prebere, očisti i dobro opere. Sada se stavi kuhati u kipuću slanu vodu i kuha 5 minuta. Vrući grašak stavlja se u staklenke, koje su postavljene na mokru krpu, prelije se čistom vrućom slanom otopinom, zatvori i sterilizira. Grašak se ne smije staviti posve do ruba staklenke. Sterilizirati treba 90 minuta kod 100°C. Nakon 4 dana treba steriliziranje ponoviti (kod 100°C 30 minuta).

**2. način konzerviranja:** Grašak se priredi kao i kod prvog načina, samo se iza toga pirja na masti uz pomalo dodavanje govedske juhe. Malo se soli i doda fino kosanog zelenog peršina. Kad je grašak gotovo mekan, stavi se u staklenke i doda još vruće govedske juhe, koliko je potrebno, da grašak bude pod tekućinom. Staklenke se zatvore i steriliziraju 90 minuta kod 100°C. Kod upotrebe ove konzerve treba u grašak staviti brašnom zasićenu kuglicu maslaca i dobro prokuhati. Prije otvaranja treba staklenku staviti u vruću vodu.

ŠPINAT, MANGOLD I KISELICA

Lišće se dobro očisti, opere i stavi otvoreno kuhati u kipuću slanu vodu. Kad je lišće kuhano, ocijedi se i ohladi mrzlom vodom. Sada se dobro izažme, protjera kroz stroj i pasira kroz sito. Onda

se stavi u šerpinju, doda malo govedske juhe i pusti zakipjeti. Vruće se ulijeva u staklenke, zatvori i sterilizira 60 minuta kod 100°C.

## MAHUNE

**1. način konzerviranja:** Mahune se najprije očiste od nîti, izrežu po volji, dobro operu i stave kuhati u slanu vodu. Kad se mahune gotovo kuhane, ocijede se, stave vruće u staklenku i preliju vrućom slanom otopinom (na 1 l vode 3 dkg soli). Staklenke se zatvore i steriliziraju 90 minuta kod 100°C.

**2. način konzerviranja:** 1 l vinskog octa kuha se sa 75 dkg šećera. Mahune se očiste od nîti, operu i stave kuhati u slanu vodu. Kad postanu mekane, ocijede se, slože u staklenke i preliju šećerno-octenom otopinom. Staklenke se zatvore i steriliziraju 60 minuta kod 100°C.

## KRASTAVCI

### 1. Krastavci u patentiranim staklenkama

1 l vode
10 dkg soli
1 dl octa

Posve mali krastavci dobro se četkom operu, osole te puste preko noći stajati. Zatim se obrišu, slože u staklenku, doda se malo kopra, preliju se kuhanom slanom i octenom otopinom te zatvore. Sterilizira se 20 minuta kod 70°C.

### 2. Krastavci za salatu i varivo

Zdravi, veliki i zeleni krastavci ogule se i izrežu na ploške, osole, izmiješaju s fino kosanim koprom i crvenim lukom, doda nekoliko listova estragona i stave u staklenke. Sterilizira se 20 minuta kod 80°C.

## RAJČICE

### 1. Crvene rajčice

Male crvene rajčice dobro se operu i nabodu drvenim šiljastim štapićem da ne puknu kod kuhanja. Slože se u staklenku, preliju kuhanom, ohlađenom slanom vodom i steriliziraju 40 minuta kod 90°C. Na 1 litru vode uzme se 5 dkg soli.



### 2. Pekmez od rajčica

Posve zrele i zdrave rajčice očiste se, dobro operu, izgnječe i stave kuhati. Kad su kožice postale mekane, pasiraju se, a pasirani se sok ponovo kuha, da se zgusne. Sok se može kuhati tako dugo, dok smjesa postane kao pekmez ili samo tako dugo, dok postane kao gusta umaka. Vruće se ulijeva u boce, koje smo prije dobro oprali i ugrijali u toploj vodi. Boce se zatvore čepom i smolom, pokriju toplim gunjem i ostave, dok se rajčice ne ohlade. Stavljamo li pekmez u patentirane staklenke, onda treba sterilizirati 30 minuta kod 100°C. Ovako se konzerviraju rajčice koncem kolovoza ili početkom rujna.

### 3. Marmelada od rajčica

1 kg mezge
40 dkg šećera

Očišćene, oprane, izgnječene i kuhane rajčice se pasiraju. Mezga se sada kuha dok postane gusta, a onda se na 1 kg mezge doda 40 dkg šećera, kuha 15 minuta i stavi u staklenke. Ovako pripremljenu marmeladu upotrebljavamo za pravljenje juha i umaka.

### 4. Džem od zelenih rajčica

1 kg zelenih rajčica
1 naranča
1 kg šećera
1 limun

Rajčice se izrežu na ploške i stave u kipuću vodu, dok voda ponovno zavrije. Zatim se rajčice ocijede. Šećer se kuha s malo vode, pa kad je pročišćen, dodaju se rajčice i kuhaju dok postanu staklene. Rajčice se stave u staklenke, a šećer se još kuha. U šećer se doda fino kosana korica od naranče i limuna. Kad je šećer gust, prelije se preko rajčica, a kad se ohladi, staklenke se zavežu.

### 5. Slatko od zelenih rajčica

Zelene rajčice se dobro operu, očiste i izrežu na komadiće. Octena se voda pristavi, u nju se metne posve mali komadić modre galice, pa kad zavrije, kuhaju se rajčice samo nekoliko minuta. Na 1 kg rajčica uzme se 65 dkg šećera. Šećer se kuha s 2 dl vode i $^1/_2$ dl octa, pa kad je čist, stave se unutra ocijeđene rajčice i kuhaju nekoliko minuta. Nakon toga se izvade i stave u staklenke. U šećer se doda malo vanilije i jedna zvjezdica anisa, pa se kuha, dok po-

stane gusti sirup. Kad se malo ohladi, prelije se preko rajčica i zaveže.

## PAPRIKE

### 1. Kuhane paprike

Cijele paprike (paradajz-paprike) dobro se operu i metnu kuhati u ocat, u koji se stavi malo ulja, lišće celera i malo češnjaka. Paprike se kuhaju nekoliko minuta, onda se izvade, ocijede i slože u staklenke. Kad se ocat ohladi, prelije se po paprikama, a staklenke se čvrsto zavežu.

### 2. Paprike u soku od rajčice

Paprike se očiste od sjemenaka, dobro operu i ocijede. Zatim se stave jedna u drugu i tako slože po dvije zajedno u staklenku. Paprike se poliju pasiranom, ukuhanom i ohlađenom rajčicom. Sterilizira se 20 minuta kod 80°C. Ova paprika i rajčica upotrebljavaju se za nadjevene paprike.

## CVJETAČA

Cvjetača se može također kao i drugo povrće spremiti za zimu u staklenkama i slanoj vodi. Cvjetača se očisti, opere i samo 2 min. kuha u slanoj vodi. Kad se ohladi, složi se u staklenke, prelije prokuhanom slanom vodom (na 1 l vode 1 dkg soli), zatvori i sterilizira $^1/_2$ sata kod 90°C. Nakon 3 dana treba opet sterilizirati 15 minuta kod 100°C.

## BUČA

### 1. Slatko od buče

Buča se očisti, izreže u male kockice ili se napravom režu kuglice, koje se stave u porculansku zdjelu. Na 2 kg očišćene i izrezane buče stavi se 1 dl octa s toliko vode, da je buča prekrivena tekućinom te pusti stajati preko noći. Drugi dan uzme se $1^1/_2$ kg šećera, prelije sa 6 dl vode i 1 dl octa i stavi kuhati. Šećer se najprije očisti, buča se ocijedi i stavi kuhati u šećernu vodu. Kockice ili kuglice buče kuhaju se tako dugo, dok ne postanu prozirne. U šećernu vodu stave se 2 zvjezdice anisa (Sternanis), po kojemu šećerna voda dobije poseban okus. Kuhane buče slože se u staklenke, a šećerna voda kuha se tako dugo, dok ne postane gusti sirup, koji se preko buče



prelije. Kad se sve ohladi, staklenka se zaveže. Slatko od buče servira se s raznim kompotima ili se upotrebljava za nakit torta i poslastica.

### 2. Buče za varivo

Buče se ogule i režu na rezance. Zatim se osole i doda kumina. Nakon 2 sata stave se u staklenke i steriliziraju 30 minuta kod 90°C.

## DINJA

### Slatko od dinja

Najbolja vrsta dinja je ananas-dinja, koja ima zeleno meso. Dinja se razreže na kriške, koje se tanko ogule, i sve što je mekano ukloni se. Ovako očišćena dinja izreže se na komadiće i stavi u vapnenu vodu (na 4 l vode 10 dkg gašenog vapna). Nakon jednog sata izvadi se iz vode i dobro opere. Međutim se jednaka količina šećera kuha s malo vode, pa kad je šećer ukuhan, doda se dinja i prokuha. Zatim se izvadi, složi u staklenke, a šećer se dalje kuha, dok postane gusti sirup, kojim se dinja prelije.

## VRGANJI

### 1. Vrganji u slanoj vodi

Za konzerviranje vrganja u slanoj vodi najviše se preporučuju patentne staklenke, jer u njima vrganji ostanu vrlo tečni i kao da su svježe ubrani. Konzervirati treba samo male vrganje ili samo klobučiće, jer su stapke često crvljive. Vrganje treba dobro oprati i kuhati nekoliko minuta u slanoj vodi i ocijediti. U dobro očišćene staklenke slože se vrganji i preliju prokuhanom slanom vodom (na 1 litru vode 1 žlica soli). Staklenke se zatvore i steriliziraju 90 minuta kod 100°C. Prvih dana potrebno je kontrolirati, da li su staklenke dobro zatvorene, pa ako su se neke eventualno otvorile, treba ih ponovo sterilizirati.

## MJEŠOVITO POVRĆE

### 1. Mlado povrće *(Mixed pikles)*

Posve mali krastavci izmiješaju se s lučicama od kozjaka, osole i puste preko noći stajati. Drugi dan se obrišu i slažu u staklen-

ku sa posve malim mahunama, graškom, mladim kukuruzom i malim mrkvicama. Ovo se povrće u slanoj vodi prije malo prokuha. Povrće se prelije prokuhanom slanom i octenom vodom i steriliz'ra 20 minuta kod 70°C. Na 1 litru vinskog octa doda se 3 dl vode i 3 dkg soli. Voda i sol dobro se prokuha, a onda tek doda ocat, naglo zakuha i ohladi.

**2. Pekmez od povrća**

1 kg crvene mrkve
1 kg luka
3/4 kg peršina
1/2 kg celera
1/2 kg korabice
1/2 kg kelja
3 kg rajčica
1/2 kg soli
papar

Zelenje se očisti, opere, izreže i protjera kroz stroj te kuha u pekmez. Za vrijeme kuhanja mora se dolijevati malo vode, da ne zagori. Kad postane gusto, ulije se vruće u boce i zaveže. Ovaj pekmez upotrebljava se kod prireñivanja juha i umaka.

## CRNI KORIJEN

Crni korijen se ostruže, dobro opere, izreže u 3 cm duge štapiće i kuha u slanoj vodi. U vodu se stave kuhati ploškice od limuna. Kad je korijen kuhan, ocijedi se, složi u staklenke i prelije vodom, u kojoj se kuhao. Staklenke se zatvore i steriliziraju 60 minuta kod 100°C.

## KISELICA

**1. način konzerviranja:** Kiselica se očisti, opere i stavi u kipuću slanu vodu samo na nekoliko minuta. Voda ne smije zakuhati. Sada se kiselica procijedi, razgrne i posuši. Posušena kiselica stavi se u zemljani lonac, malo se pritisne, pokrije pergamentom, a odozgo se nalije otopljeni loj. Lonac se pokrije i zaveže papirom. Uzimamo li zimi kiselicu iz lonca, moramo loj raskinuti i izvaditi, pa onda ponovo otopiti i uliti.

**2. način konzerviranja:** Očišćenu, opranu i kosanu kiselicu možemo osoliti, spremiti u staklenke i sterilizirati 10 minuta kod 90°C. Na ovaj način spremljena kiselica najbolja je, samo se sadržaj staklenke mora najedamput potrošiti, kad se konzerva otvori.



## KONZERVIRANJE POVRĆA U PATENTIRANIM STAKLENKAMA

Prije konzerviranja mora se povrće dobro očistiti, oprati, izrezati i prokuhati

| Vrsta | Priredba | Slana voda | Sterilizirati | | Napomena |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | °C | min. | |
| Buća | Očisti, izreži, soli | — | 90 | 30 | Dobra za varivo |
| Cikla | Kuha, guli, reže | 1 l vode 3 dkg soli | 80 | 10 | U svaku staklenku stavi se listić sirove cikle |
| Cvjetača | Očisti, kuha, razdijeli | 1 l vode 3 dkg soli | 10 | 60 | Nakon 3 dana kuhanje ponoviti kod 100° 15 min. |
| Grašak | Oljušti, opere, kuha 5 min. ocijedi | 1 l vode 3 dkg soli | 10 | 80 | Nakon 4 dana kuhanje ponoviti kod 100° 30 min. |
| Gljive | Očiste, kuhaju, ocijede | 1 l vode 3 dkg soli | 10 | 90 | Staklenke neka ne budu prepune |
| Krastavci | Ogule, izrežu, osole | — | 80 | 20 | Puste dovoljno vode |
| Kiselice | Oprati, kosati, soliti, papriti | — | 80 | 20 | Za juhu i umaku |
| Mahune | Očiste, operu, kuhaju 5 minuta | 1 l vode 3 dkg soli | 100 | 80 | — |
| Rajčice | Operu, izbodu | 1 l vode 3 dkg soli | 90 | 40 | Pasirane kuhati kod 100° 30 min. |
| Šparga | Oguli, kuha u slanoj vodi | 1 l vode 3 dkg soli | 100 | 90 | Kuhanje ponoviti nakon 4 dana kod 100° 20 min. |
| Mješovito povrće | Očistiti, izrezati, kuhati | 1 l vode 3 dkg soli | 100 | 80 | — |

# Usoljeno ili ukiseljeno povrće

## 1. Mješovito povrće

Mrkva, korabica, kelj, zelje, peršin, celer i cvjetača dobro se očiste, operu, izrežu i protjeraju kroz stroj za meso. Na 1 kg ove smjese stavi se 20 dkg soli, dobro izmiješa, stavi u staklenku i zatvori pergament-papirom ili celofanom. Najviše se stavi korabice i mrkvice, manje zelja, kelja i cvjetače, a posve malo peršina i celera. Povrće se može izrezati i na rezance.

Usoljeno povrće upotrebljava se kao pridodatak za govedsku juhu, pa se zavezano u krpici kuha u juhi. Ovo se povrće može i pirjati, pa se upotrebi za umaku k mesu. Ako je povrće rezano u rezance, onda se bez krpice stavi u juhu, a može se upotrebiti i za varenac od povrća. Kako je povrće dosta soljeno, to se prije upotrebe moči u vodi.

## 2. Crvene paprike

U kasnu jesen, kad zelene paprike pocrvene, konzerviraju se tako, da se operu, očiste i protjeraju kroz stroj za meso. Jedan kg samljevenih paprika dobro se izmiješa sa 20 dkg soli i nakon toga zatvori u male staklenke. Ovako konzervirana paprika upotrebljava se za začin mjesto crvene paprike u prahu. Kod upotrebe ovog začina treba paziti, da se jelo previše ne soli.

## 3. Slani krastavci *(Salzgurken)*

Za slane krastavce uzimaju se nešto veći krastavci od onih, koji se ulažu u ocat, dobro se četkom operu i na jednom kraju im se vršak malo odreže. Kad se dobro posuše, slože se u staklenku zajedno s lišćem od višnje i kopra te doda $^1/_2$ dkg cijeloga papra. Krastavci se preliju slanom, prokuhanom i mlačnom vodom. Na jednu litru stavi se 5 dkg soli. Odozgo se stavi 5 dkg crnoga kruha. Staklenka se zatvori i stavi na sunce ili na toplo mjesto. Nakon nekoliko dana izvadi se kruh, a staklenka se čvrsto zatvori pergament-papirom i stavi na hladno mjesto. Ovako se ulažu krastavci već u mjesecu srpnju, pa se nakon nekoliko dana mogu upotrebiti. Ako se voda zamuti, dobro je dodati malo očišćenoga i izrezanoga hrena. Sve pridodatke kao i staklenku treba dobro oprati.

## 4. Mahune

Mahune se očiste od niti, operu i promiješaju sa soli. Na 4 kg mahuna uzima se 1 kg soli. Sada se slože u bačvu, pokriju krpom,



gore se stave daske i malo se oteščaju kamenom. Ako ne puste dosta vode, polije se gore malo slane vode. Mahune se čiste i peru kao i kiselo zelje. Prije nego se prirede za jelo, moraju se dobro oprati u nekoliko vodâ te kuhati u neslanoj vodi.

## 5. Crvene rajčice

Zrele i lijepe crvene rajčice očiste se, operu, izrežu i rukom izgnječe. Zatim se izmiješaju sa solju i salicilom te stave u boce. Na 1 kg rajčica stavi se 1 žličica salicila i 5 dkg soli. Odozgo u boce stavi se malo ulja, a boce se zatvore mjehurom ili pergament-papirom.

## 6. Zelene rajčice u octu

Zelene rajčice dobro se operu, izbodu drvenim štapićem i slože u staklenke. Po rajčicama se polije prokuhani i ohlađeni ocat, koji se nekoliko puta odlije i ponovno prokuha. Nakon trećeg puta rajčice se čvrsto zatvore. Među rajčice možemo staviti malo hrena, kopra i lišća od višnje. Kisele rajčice izrežu se na ploške ili se izdubu i napune raznom salatom, pa se serviraju uz razna mesna jela. Na 1 kg rajčica računa se $^1/_2$ l octa, $^1/_4$ l vode i 3 dkg soli.

## 7. Zelene paprike

Paprike se operu, očiste od sjemenaka, izrežu u rezance i dobro osole. Nakon 2 sata istisnu se, slože u staklenke, naliju prokuhanim octom ($1^1/_2$ l octa i $^1/_2$ l vode), koji smo prije ohladili. Odozgo se nalije malo ulja i staklenke se čvrsto zavežu pergament-papirom.

## 8. Zelene paprike sa zeljem

Zelje se očisti, izreže na rezance i osoli. Paprike se operu, očiste od sjemenaka i napune zeljem. Zelje se prije toga dobro izažme, jer je pustilo vodu, kad je stajalo osoljeno. Paprike se slože u staklenku i preliju prokuhanim i razrijeđenim octom ($^1/_2$ l vode i $1^1/_2$ l octa). Ocat se nekoliko dana odlijeva i prokuha, a onda se istom nalije odozgo malo ulja i dobro zaveže pergament-papirom.

## 9. Kiseli krastavci I *(Essiggurken I)*

Posve sitni mladi krastavci, koji su manji od maloga prsta, spremaju se u octenu vodu i upotrebljavaju samo za ukras raznih mesnih jela. Da zadrže jako zelenu boju, doda se u octenu vodu malo modre galice.

Želimo li krastavce konzervirati za hranu u zimi, onda ćemo uzeti veće krastavce u duljini od 8—10 cm, pa ćemo ih najprije četkom dobro oprati, ocijediti na krpi, a onda tijesno složiti u staklenku. Među krastavce stavimo cijeloga papra, višnjeva lišća, lišća od kopra, izrezane zelene paprike i malo kozjaka.

Krastavce prelijemo dobrim vinskim octom, koji smo razrijedili vodom, u kojoj je najprije prokuhana sol, a onda ocat. Nakon dva dana ocat se odlije, opet prokuha, ohladi i opet nalije na krastavce i tako se to učini do tri puta. Staklenke se svaki puta pokriju papirom i zavežu, a nakon trećega puta se pokriju pergament-papirom ili mjehurom i čvrsto zavežu. Mjesto vinskog octa može se upotrebiti ocat priređen od octene kiseline i vode.

Pranje krastavaca prije konzerviranja

Na 4 kg krastavaca (otprilike 100 komada) računa se 1 1/2 l octa, 1/2 l vode, 6 dkg soli, 15 zrna papra, 10 dkg luka, jedan svježnjić kopra, 5 paprika i 10 listića višnje. Najprije se dobro prokuha voda i sol, a onda se doda ocat, naglo zakuha i ohladi.

### 10. Kiseli krastavci II *(Essiggurken II)*

U slanoj vodi kuha se komadić alauna i komadić modre galice. Krastavci se dobro operu, preliju kipućom vodom, pokriju i puste ohladiti. Zatim se izvade iz vode, obrišu i slože u staklenke sa zelenjem, koje se stavi među krastavce, kako je to opisano pod br. 9.



Dodaju se zrnca gorušice i cijeli papar, pa se krastavci prelijju prokuhanom slanom octenom vodom. Odozgo se umiješa malo salicila i staklenke se zavežu.

### 11. Kiseli krastavci bez octa

Krastavci se četkom dobro operu i ostave 1 sat u čistoj vodi. Zatim se obrišu i stave u dobro opranu staklenku. Među krastavce stavi se svježnjić kopra, nekoliko zrna papra i korijen hrena, koji se izreže na nekoliko uskih štapića, što se slože oko krastavaca. Krastavci se naliju prokuhanom slanom otopinom i zavežu. Na 1 l vode doda se 15 dkg soli. U ohlađenu otopinu dobro je dodati čašicu šljivovice.

### 12. Vrganji

Za konzerviranje vrganja u octu treba uzeti male zdrave vrganje, koje treba dobro očistiti i oprati. Nekoliko minuta treba ih prokuhati u slanoj i kiseloj vodi te ocijediti. Vinski ocat, u koji se stavi malo cijelog papra, soli, lovorovog lišća i malo kozjaka, kuha se 10 minuta, ohladi i nalije na gljive, koje smo složili u staklenke. Ocat treba malo zavreti s vodom. Nakon 5—6 dana ocat se odlije, opet prokuha, procijedi i ohlađen nalije na gljive te dobro zaveže. Među gljive mogu se složiti mirodije radi boljeg okusa. Odozgo se ulije malo ulja, prije nego se staklenke zavežu.

### 13. Kisela repa

Repa se oguli, izreže na ribež na rezance, složi u bačvu ili kacu, osoli, pokrije čistom krpom te otešča daskom i kamenom, a odozgo nalijemo malo mlake vode. Nakon 2—3 tjedna repa je kisela, kad se voda zapjeni, i može se upotrebljavati za varivo. Ako je repa previše kisela, može se prije kuhanja oprati.

Repu možemo ukiseliti i u staklenkama tako, da je ogulimo, izrežemo, složimo u staklenku, polijemo mlakom vodom, zavežemo staklenku i stavimo na toplo mjesto. Za nekoliko dana repa je kisela.

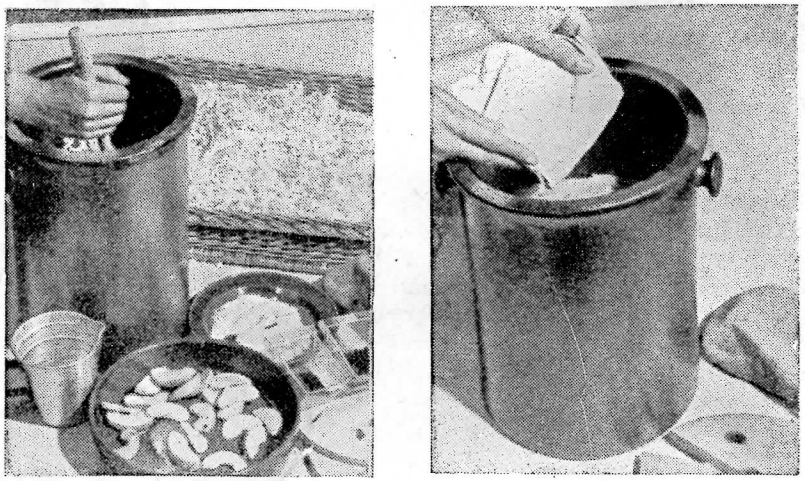
### 14. Kiselo zelje *(Sauerkraut, choucroute)*

50—60 glavica zelja
1 kg soli
1/4 kg hrena
1/4 kg kukuruza
2 dunje

Bijelo zelje ulaže se u jesen u bačve, osoli i prepusti vrenju. Zbog mliječne kiseline, koja se u zelju razvije, dobije zelje poseban

kiseo okus. Kiselo zelje je kod nas vrlo omiljela hrana, pa na selu nema kuće, koja ga u jesen ne sprema. U gradu se kiselo zelje prodaje na trgu ili ga domaćica može ukiseliti u loncu. Kiselo zelje je dobro, ako je lijepe žute boje, a glavice tvrde dok kod izrezanog zelja moraju biti rezanci lijepi i žuti.

Za kiseljenje najbolje su plosnate čvrste glavice tankoga lišća i malih rebaraca. Zelje mora odležati nekoliko dana, da požuti prije, nego se sprema u bačve. Za to vrijeme pobrinut će se domaćica, da su joj bačve, u koje će zelje spremiti u redu, da ima priređene



Spremanje zelja u lonac

daske, čisto kamenje i krpu, kojom će zelje pokriti. Za kiseljenje zelja dobre su bačve od masti ili ulja, koje se moraju dobro vrućom vodom izribati, isprati i u hladu posušiti, prije nego se u njih stavlja zelje. Kupuje li domaćica nove bačve, nabavit će one od hrastova ili bukova drva. Dobro je, ako domaćica dade odmah napraviti k tomu daske i vijak, kojim se tlači zelje bez kamena. Bačve od zelja treba da imaju čvrste željezne obruče. Ako je bačva nova, treba je dobro popariti kipućom vodom, nakon što je čisto oprana, a kad se voda odlije, onda je dobro bačvu istrti vinskim octom.

Odležano zelje očisti se od vanjskih listova, lijepe glavice ostave se cijele za sarmu, samo im se izvadi kocen. Manje glavice se isto tako očiste, izreže izreže im se kocen, raspolove se i stavljaju u ribež, gdje se izrežu na rezance. Očišćeno zelje najprije stavljamo



u korita, u koja smo prostrli čiste stolnjake, i to u jedno korito stavljamo očišćene glavice, a u drugo glavice, koje se moraju izribati. Kod rezanja zelja treba paziti, da se zelje dobro pritište i da se reže tako, kako bi rezanci bili što dulji. Za rezanje zelja potrebno je mnogo tjelesne snage, jer inače zelje bude isjeckano u kašu.

Kad je sve zelje očišćeno i izrezano, obloži se dno kace lišćem od zelja, zatim se stavi malo rezanoga zelja, a glavice se slažu tako, da ona strana, gdje je bio kocen, bude gore okrenuta. Između glavica natrpa se rezano zelje, po glavicama se također stavi rezanoga zelja, osoli i dobro tuče batom, dok zelje pusti vodu. Sada se opet slažu glavice, prazan prostor napuni se rezanim zeljem, soli se i opet tuče. Među zelje dobro je staviti nekoliko zrna kukuruza, malo očišćenog hrena i očišćene izrezane dunje, da zelje dobije lijepu žutu boju i bolji okus. Na 60 glavica može se računati otprilike 1 kg soli. Kad je bačva puna, odozgo se stavi opet lišća od zelja, posoli se, pokrije krpom, stave se daske i kamenje ili vijak, koji tlači daske i tako sprečava, da ne može doći zrak. Preko dasaka ulije se malo vode.

Nakon nekoliko dana voda se počne pjeniti, a zelje kiselo mirisati. Iza 3 do 4 tjedna treba zelje prvi puta oprati. Za pranje zelja treba prirediti dvije zdjele. U jednu se stavlja gornje lišće, a u drugoj je čista voda i krpa za pranje zelja. Kad se pristupi bačvi, u kojoj je kiselo zelje, treba najprije svu vodu sa zelja dobro odgrabiti i krpom pobrati. Onda se digne kamenje, daske i krpa, zelje se odozgo malo odgrabi, očisti, a daske, krpa i kamenje se dobro operu. Sada se izvadi zelja po potrebi, preostalo se izravna, pokrije krpom, daskama i kamenjem i opet se nalije malo čiste vode. Ovako se zelje mora prati svaki puta, kad se vadi za upotrebu.

Kiselo zelje upotrebljava se mnogo za sarmu i varivo, pirja se, priređuje na salatu, kuha sa suhim mesom, pa bilo na koji način pripravljeno, dobro je za hranu.

## Sušenje voća i povrća

Najstariji, najjeftiniji i najjednostavniji način konzerviranja je sušenje, jer za to ne treba naročitih naprava, posuđa ni pridodataka, a sam postupak vrlo je jednostavan. Sušiti se može jezgričavo i koštunjavo voće, kao i povrće i gljive. Sušenjem se ukloni iz povrća i voća voda, odnosno vlaga, zbog koje ono počne gnjiliti.

Voće i povrće treba za sušenje prirediti. Jabuke i kruške treba oguliti i izrezati na kriške ili ploške. Kajsije i breskve se samo raspolove. Kruške se mogu i neoguljene sušiti. Šljive i trešnje najčešće

se suše cijele zajedno s košticama. Voće, koje se želi sušiti, mora biti zrelo, samo ne smije biti premekano, no koštunjavo voće može biti i prezrelo. Naročito treba paziti, da je voće zdravo i da nije natučeno. Za guljenje jabuka postoji stroj, kojim se jabuke ne samo ogule, već im se izreže sredina i reže na ploške. Sušene kruške su naročito dobre, ako se prije sušenja malo omekšaju u pari. I za parenje voća postoji posebna naprava, no tko je nema, može voće staviti na uložak za kuhanje povrća, a ovaj u lonac, u kojem ima toliko vode, da voda ne dopire do voća. Lonac se pokrije i na rubovima zabrtvi mokrim krpama, da para ne može izlaziti. Voda ispod voća mora vreti, da se stvori para, koja voće omekšava. Omekšano voće složi se na žičanu mrežu i stavi u toplu pećnicu, kad u štednjaku više nema vatre. Ovo se ponavlja nekoliko dana, a kad je već gotovo suho, onda se još na zraku suši, prije nego se spremi u vrećice. Za sušenje voća u manjim kućanstvima postoji sušionica, koja se stavi na štednjak, a voće se složi na žičane mreže, koje se ulože u sušionicu. U jednoj takvoj sušionici ima osam do deset žičanih mreža, koje stoje jedna nad drugom. Kod sušenja izmjenjujemo mreže tako, da donje pomičemo prema gore, jer je dolje najtoplije. Sušionica se stavi na topao štednjak iza kuhanja, jer ne škodi, ako se pomalo suši. U štednjaku može se i pomalo ložiti, želi li se sušenje brže obaviti. Najviše se suše jabuke, kruške, marelice, šljive, breskve i trešnje. Šljive i trešnje treba polaganije sušiti što znači, da ih najprije sušimo na najgornjoj žičanoj mreži, pa ih onda sve više spuštamo u blizinu ploče od štednjaka. Kod jabuka i krušaka činimo obratno. Voće je dosta suho onda, kad ne ispušta sok, ako ga gnječimo među prstima. Osušene komadiće voća uklonimo iz sušionice ne čekajući, dok se sve voće posušilo. Voće, koje smo izvadili iz sušionice, sušimo još na zraku prije nego ga spremimo. Kod sušenja treba voće i okretati, da se sa svih strana dobro posuši.

Povrće i voće može se sušiti i tako, da se naniže na tanku špagu i suši u toploj prostoriji. Ovako se najbolje suše vrganji i mahune.

Sušeno voće i povrće čuva se u prozirnim vrećicama na suhom i zračnom mjestu.

Isto tako, kao što se suši voće, suši se i povrće. I kod nekog povrća potrebno je parenje, kako je to opisano, jer se iza toga ne samo brže suši, već je tako sušeno povrće mnogo bolje.

Kad se suho voće želi upotrebiti, onda se preko noći moči u vodi da nabubri, a onda se tek kuha. Šljive i kajsije ne treba ni kuhati, već je dovoljno, da se preliju prokuhanom šećernom otopinom. Suho povrće ne treba tako dugo močiti kao voće, već se u hladnu vodu pristavi i kuha polagano.



## VOĆE

### 1. Trešnje

Zdrave, zrele i čvrste trešnje operu se, peteljke se kratko odrežu, a trešnje se slože na žičanu mrežu i stave sušiti u toplu pećnicu ili sušionicu. Kad su se gotovo posušile, izvadi im se koštica pomoću naprave, a onda se još suše na zraku. Sušene trešnje se upotrebljavaju za kompot ili mjesto grožđica za kolače.

### 2. Kajsije i breskve

Zrele, zdrave, ali još čvrste kajsije ili breskve dobro se operu, raspolove i izvade im se koštice. Zatim se dobro obrišu i slože na žičanu mrežu te stave u toplu pećnicu. Kad se voda isparila, suše se još na zraku, a onda se tek spreme u vrećicu i objese na suho zračno mjesto.

### 3. Kruške i jabuke

Kruške i jabuke se ogule, očiste i izrežu na kriške. Dobro se operu, posuše u krpi, stave na žičanu mrežu i suše u toploj pećnici ili sušionici. Zatim se još suše na zraku prije nego se spreme u vrećicu. Kruške se mogu prije sušenja omekšati na pari.

### 4. Šljive

Šljive se dobro obrišu, slože na žičanu mrežu i stave u toplu pećnicu ili sušionicu. Poslije se suše na zraku i često okreću. Za sušenje moraju šljive biti posve zrele, zdrave i čvrste.

### 5. Smokve

Smokve se slože na daske i na suncu suše. Za vrijeme sušenja treba ih okretati.

## POVRĆE

### 1. Mrkvica, peršin, celer

Korijen se dobro ostruže, opere, osuši i reže na ploške. Sada se stavi na žičanu mrežu i pusti sušiti. Za vrijeme sušenja treba okretati ploške. Poslije se još posuše na zraku, a onda spreme u vrećice na suhom zračnom mjestu.

**2. Gljive**

Mlade i zdrave gljive očiste se, izrežu na ne pretanke ploške i nanižu na tanku špagu, koja se priveže kao uže za rublje. Prostorija, u kojoj se suše, mora biti zračna i suha. Kad su gljive posve suhe, uklone se sa špage, stave u vrećicu te objese na suhom i zračnom mjestu.

**3. Lišće od peršina i celera**

Lišće se otkida sa stabljike, opere i suši na zraku u hladu na papiru. Kad je suho, spremi se u bočice i čvrsto zaveže. Ovo se lišće može nakon sušenja izmrviti i onda spremiti u bočice i dobro zatvoriti.

**4. Mahune**

Mahune se očiste, operu, dobro obrišu i stave na paru da malo omekšaju. Zatim se ponovo obrišu i slože na rešetku te stave u toplu pećnicu da se posuše. Poslije se još suše na zraku, a onda tek spreme u vrećicu.

## Konzerviranje riba

### SARDELE

**1. Sardele u ulju**

Sardele se očiste, uklone se glave, osole i slože na dasku, koja se koso postavi, da se ocijedi. Na 5 kg sardela uzme se 30 dkg soli. Međutim se izreže 10 dkg luka i korica od 1 limuna te stavi u litru vode, u koju se doda ½ l octa, 15 zrna papra i 5 lovorovih listova. Kad voda zavrije, slože se u vodu sardele i polagano kuhaju ½ sata. Zatim se maknu s vatre i ohlade u tekućini. Poslije se sardele izvade, slože na čistu suhu dasku i puste 24 sata da se osuše. Sada se slažu u staklenku, a između njih se stavi po koje zrno papra. Kad su sardele složene, nalije se finog ulja, a staklenka se dobro zatvori s dvostrukim pergament-papirom. Nakon 2 mjeseca su najbolje za jelo, a drže se cijelu zimu.

**2. Slane sardele**

Sardele se dobro očiste od ljusaka, uklone se glave, osole i slažu u staklenku. Svaki red slanih sardela pokrije se ploškama luka, pa kad je staklenka gotovo puna, nalije se ulje i staklenka se zatvori pergament-papirom.





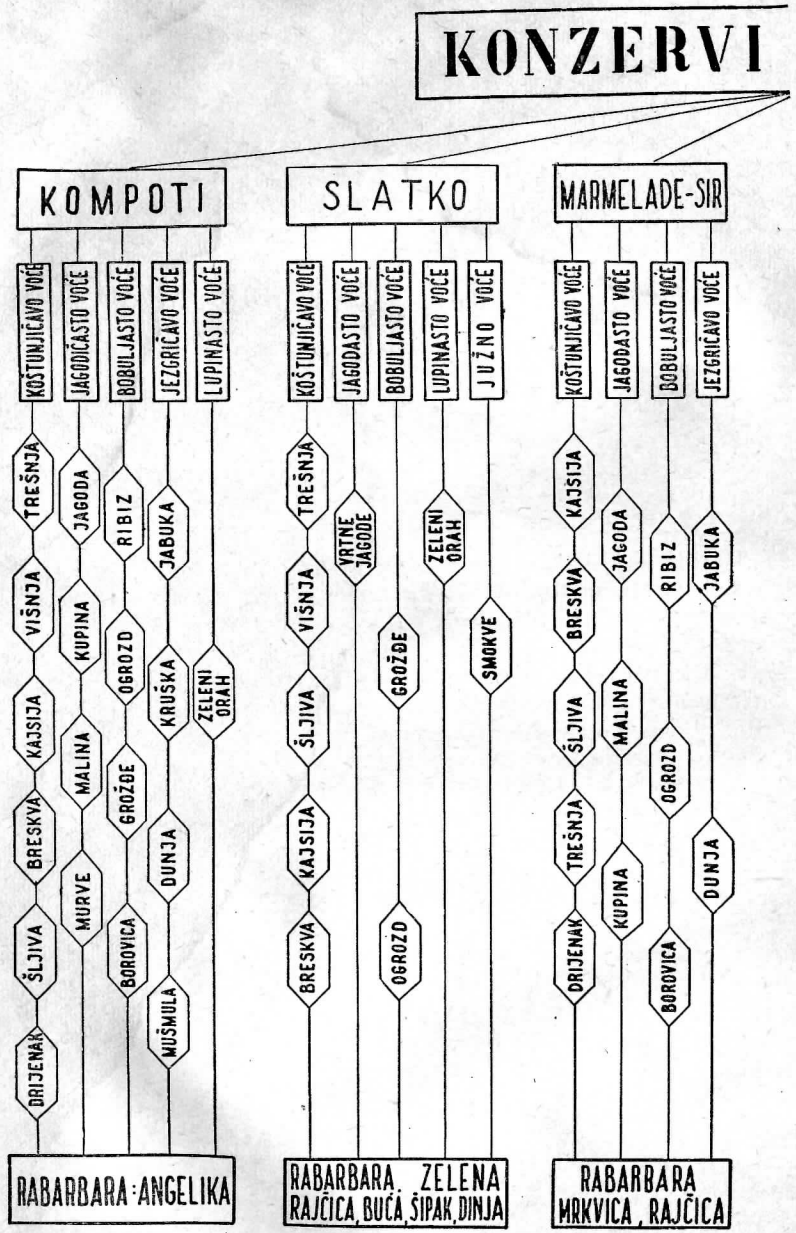
**Skuše u ulju**

Na 1 kg skuša uzme se 5 dkg soli, 3 lovorova lista, 2 dkg papra i ulje. Skuše se očiste, uklone se glave, operu i puste ocijediti na krpi. Sada se nasole, naslažu u tepsiju naizmjence rep i dio kod glave, doda se lovorov list i papar te toliko ulja, da ribe budu pokrivene. Ribe se stave u pećnicu i kad zavrije, ostave se u pećnici najdulje 5 minuta, što ovisi o veličini ribe. Tepsija se izvadi iz pećnice, i ribe se u tepsiji ohlade. Posve hladne skuše slože se u staklenku, doda papar i lovor te naliju istim uljem i zatvore pergament-papirom. Ako se spremaju u patentirane staklenke, onda se očišćene skuše osole, slože u staklenku, preliju uljem i steriliziraju 15 minuta kod 90°C.

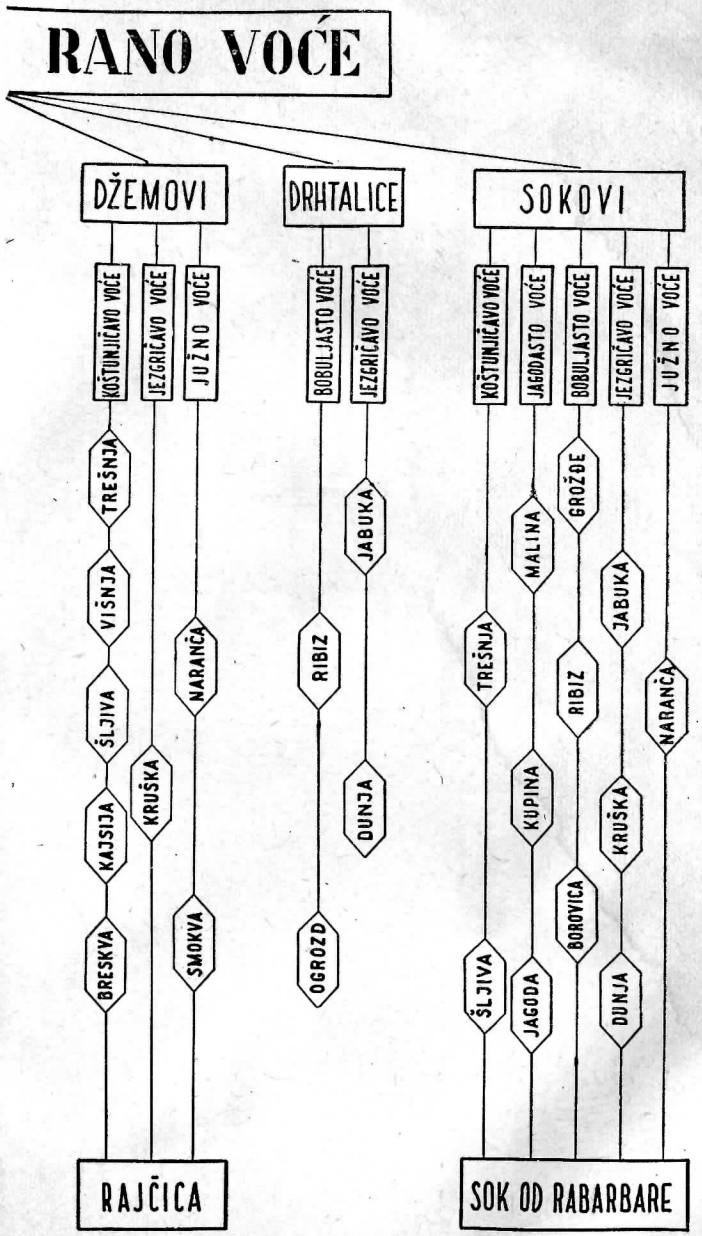
### TUNINA

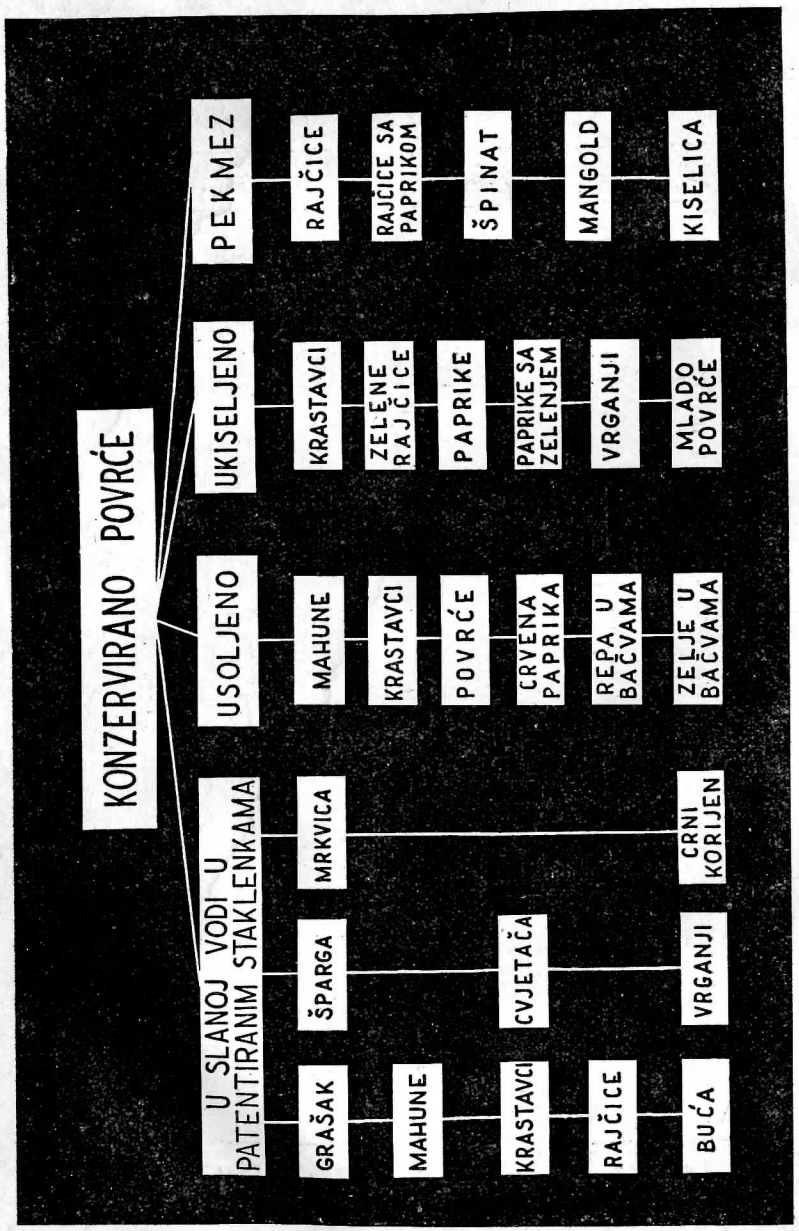
**Tunina u ulju**

Tunina se očisti, opere i osoli. Na svaki kg tunine uzme se 12 dkg soli. Osoljena tunina stavi se u šerpinju, prelije vodom, da je pokrivena, i doda 3 dl octa. U octenoj vodi kuha se polagano dva sata. Zatim se izvadi na sito i pusti ocijediti 24 sata. Nakon toga se očisti od kosti, izreže u komade i složi u staklenku. Između komada riba stavi se lovorovo lišće, zrna papra i nešto kapri. Tunina se prelije uljem, a staklenka se zatvori pergament-papirom.


KONZERVI
KOMPOTI
SLATKO
MARMELADE-SIR
KOŠTUNJIČAVO VOĆE
JAGODIČASTO VOĆE
BOBULJASTO VOĆE
JEZGRIČAVO VOĆE
LUPINASTO VOĆE
JAGODASTO VOĆE
JUŽNO VOĆE
TREŠNJA
VIŠNJA
KAJSIJA
BRESKVA
ŠLJIVA
DRIJENAK
JAGODA
KUPINA
MALINA
MURVE
RIBIZ
OGROZD
GROŽĐE
BOROVICA
JABUKA
KRUŠKA
DUNJA
MUŠMULA
ŽELENI ORAH
VRTNE JAGODE
ZELENI ORAH
SMOKVE
KAJSIJA
BRESKVA
ŠLJIVA
TREŠNJA
DRIJENAK
JAGODA
MALINA
KUPINA
RIBIZ
OGROZD
BOROVICA
JABUKA
DUNJA
RABARBARA : ANGELIKA
RABARBARA, ZELENA
RAJČICA, BUĆA, ŠIPAK, DINJA
RABARBARA
MRKVICA, RAJČICA




RANO VOĆE
DŽEMOVI
DRHTALICE
SOKOVI
KOŠTUNJIČAVO VOĆE
JEZGRIČAVO VOĆE
JUŽNO VOĆE
BOBULJASTO VOĆE
JAGODASTO VOĆE
TREŠNJA
VIŠNJA
ŠLJIVA
KAJSIJA
BRESKVA
NARANČA
SMOKVA
KRUŠKA
RIBIZ
OGROZD
JABUKA
DUNJA
MALINA
KUPINA
GROŽĐE
BOROVICA
RAJČICA
SOK OD RABARBARE






# KAZALO


**A**

Agar 154
ananas 149
angelika 149
anis (zvjezdoliki) 77
arašidi 150

Bademi 150, 345
— podzemni 150
bakalar 124
banane 149
bazlamača 320
bečki odrezak 273
berlinski odrezak 270
bertram ocat 80
biftek 270
bijelo meso 104, 106
bijelo meso 104, -56
biljna ulja 38
biljne masti 71
biserka 114

Celer 85, 244, 417, 418
celuloza 56
cikla 85, 243, 409
cikorija 157
cimet 76
cipal 125

Čaj 157, 173, 185
— kineski 186
— ruski, 187
— od kamilica 187
— — kukuruza 187
— — lipice 187
— — sljeza 187

arašidno ulje 72
aromatične tvari 21, 57
arow-rout (škrob) 134
artičoka 93, 248, 251, 253

**B**

biskvit 337
bjelančevina 14, 55
bjelica 121
bokovina 104, 106
borovica 77
borovnica 146
brašno 131, 173
breskve 143, 233, 387
brgljun (inčun) 128
brusnica 146, 394
bubrezi pirjani 267
buča 94, 256, 406
bučino ulje 72
but 104, 105

**C**

crna rotkva 88, 241
crni korjen 86, 243, 248, 250, 256, 408
crno meso 104, 105
crveno zelje 93, 252
cvjetača 94, 243, 247, 249, 406

**Č**

— — žalfije 187
češki uštipci 321
češnjak 73
čežana od šljiva 333
čokolada 159, 188, 217
čuvanje namirnica 172

Datulje 153
— morske 130, 289
dinja 227, 407
divljač 114, 168, 173
divlja guska 117
— perad 116
— svinja 115
divlji kunić 115
domaće voće 139
domaći ocat 80
— gervais 220
— liptauer 220
— »Zdenka« sir 220
dražila 42
drijenak 144, 389, 390
drhtalica od dunja 395

Endivija salata 240

fanjki 319
fazan 117
fermenti 20, 57
flameri od krupice 331

Gervais — domaći 220
glavičica 75
gljive 38, 98, 173, 418
— s jajima 254
golub 114
goljenica 104, 106
gomoljača 101
gorušica 78
gorušičina umaka 78
govedina kuhana 264
govedo 103
grah 97, 244, 248
grašak 96, 98, 246, 253, 313, 403
gratinirana artičoka 251
— cvjetača 249
— šparga 250

D

— — jabuka 392
— — ogrozda 382
— — ribiza 381
— — voća 368
drobljenac od brašna 320
dunje 141, 395, 396
— pečene 323
dvopek (prepečenac) 298
džem od bresaka 387
— — kajsija 384
— — naranča 397, 398
— — trešanja 375
— — višanja 378
— — voća 365
— — zelenih rajčica 405
đumbir 76

E

estragon 75
— ocat 80

F

francuski jež 335
— krumpir 260
— senf 78
frigana jaja 225

G

gratinirane mahune 250
gratinirani crni korjen 250
gratinirano povrće 249
greben 104, 106
grgeč 123
grmačica 100
grožđani šećer 136
grožđe 147, 173
grožđice 153, 173
grudni vrh 104, 106
gulaš 266
guska 113, 280
guska divlja 117
guščja mast 71
gužvara 329

H

Hajdini žganci 300
haringa 128
hobotnica 131

hrčak 100
hren 86, 173, 242, 311

I

Inćun 128

J

Jabučna pita 337
jabuka 140, 173, 230, 233, 391, 392, 393, 417
— pečena 323
— pržena 321
jagode 144, 174, 232, 332, 379, 380, 381
jaja 81, 174, 221, 222, 223, 224, 225, 226
janje 110, 269, 274
janjetina s povrćem 291
jarebica 118
jastog 129
jednostavni žličnjaci 302
jegulja 123
jela od brašna 294
— — jaja 221
— — krumpira 256
— — kuhanog mesa 263
— — mesa 261
— — mliječnih proizvoda 218
— — mlijeka 215
— — pečenog mesa 267

Kajgana 225
kajsije 143, 231, 233, 384, 385, 417
kakao 159, 175, 187, 217
kalorijski sustav 28
kamenica (oštriga) 130
kopar 76
karas 121
kardamomi 76
karoba (rogači) 151
kava 156, 157, 182, 183, 184, 185
kavin nadomjestak 157, 185
kečiga 123
kelj 92, 247
— pupčar 93
keksi 343

J

— — peradi 275
— — pirjanog mesa 265
— — prženog mesa 273
— — povrća 234
— — riba 280
— — voća 226, 230, 233, 323, 332, 333, 334, 335, 337, 345
jesetra 124
jetra 108, 267, 272, 274
jetrene kobasice pečene 273
jezik 107, 265
Juha 303
juha bijela s lukom 306
— dalmatinska 307
— od kiseline 307
— — kopra 305
— — krive kašice 308
— — krumpira 305
— — krupice 307
— — rajčice 307
— — vrhnja 305
— prežgana 304

K

kesteni 147, 228, 323, 333
kineski čaj 186
kiselica 91, 305, 309, 403, 408
kiselo mlijeko 217
— zelje 243, 252, 413
klen 121
klinčići 74
kneipova sladna kava 157, 185
kobasice jetrene pečene 273
— mesnate pečene 273
— pariške 271
kokoš 112
— s povrćem 292
kolač mramorni 341
— od kakaoa 342

— — maka 342
komorač 74
kompot od ananasa 231, 396
— — angelike 384
— — borovnice 386
— — bresaka 231, 233, 387
— — brusnica 394
— — drijenka 389
— — dunja 230, 394
— — grožđa 393
— — jabuka 230, 233, 391
— — jagoda 232,
— — kajsija 231, 233, 383
— — krušaka 230, 233, 385
— — kupina 232, 388
— — malina 232, 388
— — murve 386
— — mušmula 393
— — ogrozda 382
— — rabarbare 232, 400
— — ribiza 232, 380
— — šljiva 231, 233, 389
— — trešanja 231, 374
— — vrtnih jagoda 379
— — višanja 232, 377
— — zelenih oraha 382
— s alkoholom 364
— — salicilom 364
kompoti 229
— od sušenog voća 233
— — svježeg voća 230
konzerve 155, 361
konzerviranje 347
— mješovitog voća 372
— nekuhanog voća 374
— povrća 400, 409
— riba 418
— u limenkama 359
— voća 362, 399
— — pojedinih vrsta 375
— — u rakiji 373
— — — rumu 374
konjak 162
kopar 73
koraba 88
korabica 88, 252, 312
korica od naranđa u šećeru 398
koštani vrh 104, 106
kotleti svinjski 270
kotleti teleći 270
konjak 73
krastavci 94, 241, 404, 410, 411, 412, 413
krema od kiselog vrhnja 331
— — krupice hladna 331
— — žumanaca 332
— voćna s bjelancima 332
krpice 301
kruh 175, 297
— prepečenac 298
— za sendviče 298
krumpir 90, 175, 256, 257, 258, 259, 260
krupa 132
krupica 132
— na mlijeku 316
kruške 141, 230, 233, 417
krvavice pečene 272
kuglice od krumpira 260
— — smokava 345
kuhana čokolada 217
— govedina 264
— jaja 222, 223, 224
— svinjetina 264
kuhane naranđe 334
— datulje (školjke) 289
— ribe 288
— tjestenine 301, 302, 303
kuhani jezik 265
— kakao 217
— kesteni 323
— krumpir 256, 257
— raci 289
kuhano mlijeko 216, 217
— suho meso 265
— vino 189
kuhanje 194
— čaja 186
— kave 183
kukuruz 96
kumin 74
— divlji 115
kupine 145
kupus 93, 240, 252, 413

**L**

Landrice 323
leća 98, 244
ličnica 104, 107
liganj 131
limunada 188
limuni 173
limunov sok 189
linjak 121
lipen 122
liptauer domaći 220
list 125
lopatica 104, 106
losos 122
lovorov list 74
lovrata 125
lubin 125
luk 72, 176
lješnjaci 148

**M**

Mahune 96, 242, 248, 250, 404, 418
mahune usoljene 410
majoran 74
mak 153
maline 145
mangol 91, 246, 403
marinirane ribe 418
marmelada 365
— od borovnica 386
— — bresaka 388
— — drijenka 389
— — jabuka 391
— — jagoda 379
— — kajsija 384
— — kupina 388
— — malina 388
— — mrkvice 403
— — ogrozda 382
— — rabarbare 401
— — rajčica 404
— — ribiza 380
— — šipka 396
— — šljiva 390
— — trešanja 375
— s opektom 367
masagran 185
maslac 41, 68, 176
masline 154
maslinovo ulje 71
masna vratina 104, 107
masti 15, 176
mazilo od gervaisa 220
— — maslaca sa sardelama 220
med 136, 176
medenjaci 343
melancani 95, 254, 255, 256
masna jela 261
mesnate kobasice pečene 273
meso 39, 101, 176
mineralne tvari 17
mirodije 177
mišići prženi 322
mliječni kruh 299
— šećer 136
mlijeko 40, 63
mlinci 302
morska datulja 289
morske ribe 282
morski pauk 129
moruna 124
mošt od ribiza 381
— — trešanja 377
— — višanja 378
možđani s jajem 272
— prženi 274
mramorni kolač 341
mrena 121
mrkvica 86, 251, 312, 402, 417
murve 147
mušmule 142
muštarda (samoborska) 78

**N**

nabujak od krupice 325
— — riže 325
— — snijega 325
— — vrhnja 326
naglo pečeni odresci 269
naranče 152
— kuhane 334
narančin sok 189
naravni odrezak 269
norveški rak 129

**O**

Ocat 79, 80, 81
odrezak bečki 273
— berlinski 270
— goveđi 271
— naravni 269
odresci pečeni 269

ogrozd 146, 382, 383
okrugli mišić 104, 106
okruglica od sira 319
— — šljiva 318
omlet 324
— od jaja 225

Palačinke 319
palenta 300
papar 75
paprenjača 100
paprica 75
paprika 74, 95, 240, 256, 406, 409, 410, 411
paprike crvene usoljene 410
— kuhane 406
— zelene sa zeljem 411
— — ukiseljene 411
— u soku od rajčice 406
paprikaš od peradi 280
pariške kobasice 271
pastrnjak 87
pastrva 122
pašta i fažol 292
patka 113
— divlja 117
— pečena 279
patlidžani 95, 254, 255, 256
pecivo 298
pečena guska 280
— jaja 124
— janjetina 269
— mesna jela 267
— patka 279
— perad 279, 280
— pura 280
— svinjetina 268
— teletina 268
pečene dunje 323
— jabuke 323
— morske ribe 288
— pečurke 255
— slatkovodne ribe 289
pečeni kesteni 323
— krumpir 258, 259
— kukuruz 255
— melancani 255
— odresci 269
pečenke 267, 268, 269
pečenjarka 203

orasi 148, 365
orašak 75
organizacija rada 210
oskoruša 142
oslić 124
oštriga kamenica 130

**P**

pečenje 201
pečeno pile 279
pečurka 101, 255
pekmez 365
— od povrća 408
— — rajčica 405
— — šljiva 390
perad 112
— divlja 116
perkelt 267
peršin 87, 417, 418
pića 42
pilići 274, 279
pinjoli 251
pire od graha 245
— — graška 246
— — kestena 333
— — krumpira 245, 257
— — leće 246
pirjana jetra 267
— korabica 252
— mrkva 251, 252
— artičoka 253
pirjane mahune 253
— rajčice 253
pirjani bubrezi 267
— grašak 253
— govedski popečci 266
— melancani 254
— teleći popečci 266
— vrganji 254
pirjano crveno zelje 252
— kiselo zelje 252
— povrće 251
— zelje 252
pirjanje 192
Pirquetov sistem 28
pita od jabuka 337
— s marmeladom 336
pišinger torta 341
pjena od slatkog vrhnja 219
pjenica 177
ploške od vrhnja 324



podzemni bademi 150
pommes frittes 259
— souffles 259
poljubci od bjelanaca 344
— — lješnjaka 345
popečci govedski pirjani 266
— teleći pirjani 266
poriluk 89, 247
pošírana jaja 223
potočni rak 128
povrće 83, 178, 242, 246
— konzervirano 422
— mješovito 407, 410
— mlado 407
— usoljeno ili ukiseljeno 410
prekrupa 132
prepelica 118
prežgana jula 304
priređivanje jela 189
— pića 181
prženje kave 182
prug 129
pržena jaja u snijegu 226

— janjetina 274
— jetra 274
pržene buče 256
— paprike 256
— ploške od krumpira 259
— ribe 375
— zemičke 299
— žabe 275
prženi bademi 345
— crni korjen 256
— krumpir 258, 259
— melancani 256
— možđani 274
— rezanci od krumpira 259
prženje 205
— kave 182
prženo pile 274
pržolice 271
punjeni fišeci 343
pura pečena 280
puran 113
puž 130

**R**

Rabarbara 92, 400, 401
raci 128, 289
— kuhani 289
rađa 126
rajčice 95, 241, 253, 307, 308, 404, 411
rak norveški 129
— potočni 128
rakija 162
repa 87, 413
— kisela 413
restani krumpir 257
rezanci 301, 303, 317, 318
— sa sirom 317
— — makom 318
— — orasima 317
ribe 119, 280, 288
— kuhane 288

— marinirane 418
— pečene morske 288
— — slatkovodne 289
— pržene 275
ribiz 145
riža 133, 317
— na mlijeku 317
rogači 151
roastbeef 271
roščići bez jaja 336
rotkva 88, 241
rožata 334
rujnica 100
rum 162
rumbac 126
ruski čaj 187
ruža 104, 106

**S**

Saće 329
»saftbrater« (pečenjarka) 203
sago 133
saharin 136
salata 91, 237
— endivija 240

— glavatica 239
— od celera 244
— — cikle 243
— — crvene rotkvice 241
— — crnog korjena 243
— — cvjetače 243

— — graha 244
— — kis. kupusa 242
— — krastavaca 241
— — — s vrhnjem 241
— — krumpira 244
— — kuh. mesa 245
— — — povrća 242
— — kupusa 240
— — leće 244
— — mahuna 242
— — rajčice 241
— — šparge 243
— — zel. paprike 240
— sa slaninom 240
samoborska muštarda 78
sardela 127
sardele slane 418
— u ulju 418
savijača od biskvita 338
— — trešanja 327, 328
senf 78
sipa 130
sir 67
— gervais 220
— liptauer 220
— s vrhnjem 219
— »Zdenka« 220
— od dunja 395
— — jabuka 392
sirovo povrće 242
sitno pecivo 298
skampi 129
skuša 127, 419
skuše u ulju 419
slabine 104, 106
slatka jela 315
— — hladna 330
— — topla 316
slatko od buče 406
— — bresaka 387
— — dinja 407
— — grožđa 393
— — jagoda 380
— — kajsija 384

Šafran 76
šaran 120
šećer 56, 134, 136
šfolja 126
šipak 142
šljive 142, 178, 390, 391, 417
— — oraha 383
— — rabarbare 400
— — smokava 396
— — šipka 395
— — šljiva 390
— — trešanja 375
— — višanja 378
— — voća 364
— — zel. rajčica 405
slatki janoš 77
slatkovodne ribe 282, 289
sleđ 128
složenac od povrća 293
— s ovčetinom 294
— — ribom 293
složenci 289, 293, 294
smokve 152, 417
smokvina kava 157
smrčak jestivi 99
smuđ 123
sočivice 96
sok od borovnica 386
— — jabuka 392
— — jagoda 379
— — — (nekuhanih) 379
— — krušaka 385
— — kupina 389
— — malina 389
— — ribiza 381
— — trešanja 377
— — višanja 377
sol 78
som 120
srna 115
suho meso kuhano 265
— — sa zeljem 292
svinja 109
— divlja 115
svinjetina kuhana 264
— s povrćem 291
svinjska mast 70
— pečenka 268
svinjski kotleti 270
steriliziranje konzervi 355

## Š

— svježe steriliziranje 390
— u octu 391
šljuka 118
špageti 303
— svježe steriliziranje 390



šparga gratinirana 250
— začinjena 247
špinat 91, 246, 403
špinat začinjen 246
štrcani kolačići 322
štuka 122

## T

Tehnički postupci 190
tele 107
teleća pečenka 268
teleći kotleti 270
teletina s povrćem 291
tjestenina kuhana 301
trbušnica 104, 107
trenci kuhani 303
— prženi 303
trešnje 143, 376, 417
— za savijaču 376
trganci 307
trilja 125
tunina u ulju 419
tunj 127
torta od biskvita 338
— — — s maslacem 339
— — čokolade 340
— — oraha 340
— s keksima 339
tvrdo kuhana jaja 223, 224

## U

Ugljikohidrati 16, 56
uguščen limunov sok 189
— narančin sok 189
ulje 78
umaka od češnjaka 310
— — gljiva 310
— — hrena 311
— — jaja 311
— — kiselice 309
— — kis. krastavaca 310
— — kopra 309
— — rajčice 308
umake 308
uštipci od sala 328
uvarak od jaja s mlijekom 316
— s mlijekom 316
— — vinom 316

## V

Vanilija 77
varenac od krupice 326
— — riže 327
variva 311
varivo od crnog korjena 314
— — cvjetače 314
— — graška 313
— — korabice 312
— — mahuna 313
— — mrkvice 312
— — poriluka 313
— — prokulice 315
— — šparge 314
vino 160
— kuhano 189
vinski ocat 79
višnje 144
— u šećeru 378
vitamini 18, 56
vlasac 73
voće 35, 38, 137, 178
— domaće 139
— južno 149
— konzerviranje 363
— mješano 335
— miješano suho 335
voćni ocat 80
— sirevi 368
— sokovi 369
voda 18, 43, 57, 195, 196
vrganji 99, 254, 407, 413
— konzervirani 407, 417
vrh 104, 105
— bokovine 104, 105
vrhnje 41, 66
vrtanjci 344

Začini 72, 207, 208
začinjanje jela 206
začinjenja cvjetača 247
— šparga 247
začinjene mahune 248
začinjeni crni korjen 248
— grah 248
— kelj 247
— mangold 246
— špinat 246
začinjeno povrće 246

Žabe pržene 275
želatina 154
žganci 300
— hajdini 300
žitarice 39

Z

zakuska slatka s jabukama 333
Zdenka sir 220
zelena salata 236
zec 114
zelje 93, 252
— crveno 93, 252
— kiselo 252, 413
zemičke pržene 299
zemljača 100
zubatac 125

Ž

živežne namirnice 33, 36, 39, 63, 172, 209
žličnjaci jednostavni 302
— od snijega 330



# SADRŽAJ

**Uvod** . . . . . 5

PREHRANA

**Temeljni pojmovi prehrane** . . . . . 11
**Sastavine naše hrane** . . . . . 13
Bjelančevine . . . . . 14
Masti . . . . . 15
Ugljikohidrati . . . . . 16
Mineralne tvari . . . . . 17
Vitamini . . . . . 18
Fermenti ili encimi . . . . . 20
Aromatične tvari . . . . . 20
**Izmjena tvari u našem tijelu** . . . . . 21
**Djelovanje hrane na život čovjeka** . . . . . 24
**Opskrba tijela hranjivim tvarima** . . . . . 26
**Određivanje potrebne količine hrane** . . . . . 28
**Pregled hranjivih tvari u živežnim namirnicama** . . . . . 33
**Vrijednost živežnih namirnica** . . . . . 36
Živežne namirnice biljnog porijekla . . . . . 36
Živežne namirnice životinjskog porijekla . . . . . 39
Dražila i pića . . . . . 42
**Prehrana zdravog čovjeka** . . . . . 44
**Praktična nauka o prehrani** . . . . . 49
Zadaća kuhinje . . . . . 49
Djelovanje topline na hranjive tvari u namirnicama . . . . . 55
Primjena pravila o prehrani u svagdanjem životu . . . . . 58

ŽIVEŽNE NAMIRNICE

**Poznavanje i kupovanje namirnica** . . . . . 63
Mlijeko . . . . . 63
Vrhnje . . . . . 66
Sir . . . . . 67
Masti i ulja . . . . . 68
Začini . . . . . 72
Jaja . . . . . 81
Povrće . . . . . 83
Povrće, od kojeg uživamo korijen . . . . . 85
Povrće, od kojeg uživamo stabljiku . . . . . 88
Povrće, od kojeg uživamo lišće . . . . . 91
Povrće, od kojeg uživamo cvijet . . . . . 93
Povrće, od kojeg uživamo plod . . . . . 94

Gljive . . . 98
Meso . . . 101
Govedo . . . 103
Tele . . . 107
Svinja . . . 109
Janje . . . 110
Perad . . . 112
Divljač . . . 114
Ribe . . . 119
Slatkovodne ribe . . . 120
Morske ribe . . . 124
Raci . . . 128
Brašno . . . 131
Riža . . . 133
Sago . . . 133
Šećer . . . 134
Med . . . 136
Voće . . . 137
Domaće voće . . . 139
Južno voće . . . 149
Mak . . . 153
Maslina . . . 154
Želatina . . . 154
Agar . . . 154
Konzerve . . . 155
Kava . . . 156
Čaj . . . 157
Kakao . . . 159
Čokolada . . . 159
Vino . . . 160
Rakija . . . 162
Konjak . . . 162
Rum . . . 162
Pregled povrća na tržištu . . . 164
Pregled mesa i divljači na tržištu . . . 168
Pregled riba na tržištu . . . 170
**Praktične upute za čuvanje namirnica** . . . 172

PRIREĐIVANJE PIĆA I JELA

**Priređivanje pića** . . . 181
Kava . . . 182
Čaj . . . 185
Kakao . . . 187
Čokolada . . . 188
Razna hladna i topla pića . . . 188
**Priređivanje jela** . . . 189
Tehnički postupci . . . 190
Priređivanje jela bez utjecaja topline . . . 193
Priređivanje jela pod utjecajem topline . . . 194
Kuhanje . . . 194
Pirjanje . . . 199



Pečenje . . . 201
Prženje . . . 205
**Začinjanje jela** . . . 206
**Količina živežnih namirnica** . . . 209
**Organizacija rada** . . . 210

RAZNA JELA

**Jela od mlijeka** . . . 215
**Jela od mliječnih proizvoda** . . . 218
**Jela od jaja** . . . 221
**Jela od voća** . . . 226
Kompoti . . . 229
**Jela od povrća** . . . 234
Salate . . . 237
Pire od povrća . . . 245
Začinjeno povrće . . . 246
Gratinirano povrće . . . 249
Pirjano povrće . . . 251
Pečeno i prženo povrće . . . 255
Jela od krumpira . . . 256
**Jela od mesa** . . . 261
Jela od kuhanog mesa . . . 263
Jela od pirjanog mesa . . . 265
Jela od pečenog mesa . . . 267
Jela od prženog mesa . . . 273
Jela od peradi . . . 275
**Jela od riba** . . . 280
**Složenci** . . . 289
**Jela od brašna** . . . 294
Kuhane tjestenine . . . 301
**Juhe** . . . 303
**Umake** . . . 308
**Variva** . . . 311
**Slatka jela** . . . 315
Topla slatka jela . . . 316
Hladna slatka jela . . . 330

KONZERVIRANJE

**Potreba konzerviranja hrane** . . . 349
**Izbor hrane i priprema za konzerviranje** . . . 351
**Sterilizirane konzerva** . . . 355
**Konzerviranje u limenkama** . . . 359
**Postupak s konzervama i njihova upotreba** . . . 361
**Kalendar za konzerviranje** . . . 362
**Konzerviranje voća** . . . 362
Kompoti . . . 362
Kompot sa salicilom . . . 364
Kompot s alkoholom . . . 364
Slatko od voća . . . 364
Džem od voća . . . 365

Pekmez i marmelada . . . 365
Marmelada s opektom . . . 367
Drhtalica od voća . . . 368
Voćni sirevi . . . 368
Voćni sokovi . . . 369
Konzerviranje mješovitog voća . . . 372
Konzerviranje voća u rakiji . . . 373
Konzerviranje nekuhanog voća . . . 374
Konzerviranje voća u rumu . . . 374
Konzerviranje pojedinih vrsta voća . . . 374
Trešnje . . . 374
Višnje . . . 377
Jagode . . . 379
Ribiz . . . 380
Ogrozd . . . 382
Orasi . . . 382
Kajsije . . . 383
Angelika . . . 384
Kruške . . . 385
Borovnice . . . 386
Murve . . . 386
Breskve . . . 387
Maline i kupine . . . 388
Drijenak . . . 389
Šljive . . . 389
Jabuke . . . 391
Grožđe . . . 393
Mušmule . . . 393
Brusnice . . . 394
Dunje . . . 394
Šipak . . . 395
Ananas . . . 396
Smokve . . . 396
Naranče . . . 397
Konzerviranje voća u patentiranim stanklenkama . . . 399
**Konzerviranje povrća** . . . 400
Rabarbara . . . 400
Šparga . . . 401
Mrkvica . . . 402
Grašak . . . 403
Špinat, mangold, kiselica . . . 403
Mahune . . . 404
Krastavci . . . 404
Rajčice . . . 404
Paprike . . . 406
Cvjetača . . . 406
Buča . . . 406
Dinja . . . 407
Vrganji . . . 407
Mješovito povrće . . . 407
Crni korjen . . . 408
Kiselica . . . 408



Konzerviranje povrća u patentiranim staklenkama . . . 409
**Usoljeno ili ukiseljeno povrće** . . . 410
Mješovito povrće . . . 410
Crvena paprika . . . 410
Slani krastavci . . . 410
Mahune . . . 410
Crvene rajčice . . . 411
Zelene rajčice . . . 411
Zelena paprika . . . 411
Zelena paprika sa zeljem . . . 411
Kiseli krastavci . . . 411
Vrganji . . . 413
Kisela repa . . . 413
Kiselo zelje . . . 413
**Sušenje voća i povrća** . . . 415
Voće . . . 417
Trešnje . . . 417
Kajsije i breskve . . . 417
Kruške i jabuke . . . 417
Šljive . . . 417
Smokve . . . 417
Povrće . . . 417
Mrkvica, peršin, celer . . . 417
Gljive . . . 418
Lišće od peršina i celera . . . 418
Mahune i grašak . . . 418
**Konzerviranje riba** . . . 418
Sardele . . . 418
Sardele u ulju . . . 418
Slane sardele . . . 418
Skuše . . . 419
Skuše u ulju . . . 419
Tunina . . . 419
Tunina u ulju . . . 419
**Konzervirano voće (tabela)** . . . 421
**Konzervirano povrće (tabela)** . . . 422